

مازوت
تشمير

اطباق خفيفة

للريجيم

أمانة العصر



أطباق خفيفة للريجيم

إعداد
أمينة الاعصر



لبنانية - ٤ ش. سعد زغلول - ت : ٨١٠٨٧٨

القاهرة - ٤٣ ب. ش. رمسيس - ت : ٥٧٤٣٦١١

جميع حقوق الطبع محفوظة
للمركز العربي للنشر بالاسكندرية
معروف أخوان

□ غلاف وإشراف فنى
إيهاب التركى
□ رسوم داخلية
أشرف هكرم

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
٧٠١١١٢٠٧

المقدمة

سيدتى ...

إذا كنت تعانين من السمنة وإذا كان وزنك لا يتناسب مع طولك وسنك فحذار ... إن ذلك يعرضك لمشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب ومرض السكر والدوالى . لذلك ننصح بأستشارة الطبيب ليحدد لك الوزن الملائم لك وكذلك نوع "الريجيم" الذى يجب عليك أن تتبعه لأنقاص وزنك .

ونحن نقدم لك ياسيدتى فى هذا الكتاب أطباقا متنوعة .. صحية .. ولذيذة "للريجيم" تساعد فى أنقاص الوزن وأيضاً فى الحفاظ على الوزن المناسب مدى الحياة ، وعليك بتجربتها لأدخال عنصر التنوع فى أطعمة الريجيم الذى تتبعينه .

ونشير هنا إلى أهمية أن تكون أطباق الريجيم صحية أى ضرورة أن تحتوى على :

* دهنيات : زبدة - زيوت نباتيه - مارجرين - جبن (بكميات قليلة جدا) .

* فيتامينات : A-B-C-D-E-K وكلها ضرورية يوميا للحفاظ على الصحة العامة .

اطباق خفيفة للريجيم

* بروتين : أسماك - لحوم - طيور - لبن - بيض - جبنة - فاصوليا - عيش - أرز - مكرونة .

والريجيم المتوزن مثل الذى نعرضه فى هذا الكتاب لابد أن يحتوى على الفواكه والخضروات والأسماك والكبد والبيض واللحوم . وكلها أطعمة تحتوى على كميات كافية من الفيتامينات .

* أملاح معدنية : وهى أيضا ضرورية يوميا خاصة الكالسيوم والحديد ، ونجد الكالسيوم فى اللبن والجبن والزبادى والسردين . أما الحديد فيوجد فى الكبد واللحم المتزوع الدهن والبيض والفواكه الجافة .

كما توجد أملاح معدنية أخرى ضرورية لكن بكميات صغيرة جدا ويجب أن يحتوى عليها أى ريجيم متنوع وصحى .

* ألياف : وتوجد فى العيش الكامل (الأسمر) ، وفى الخضروات الطازجة وأيضا فى قشر البطاطس .

أسباب زيادة الوزن : يزداد وزن الإنسان عندما يتناول كميات من الأطعمة تزيد عن احتياجاته بالنسبة لنوع الحياة التى يعيشها ، إن لكل منا طريقته الخاصة فى تحويل الغذاء الذى يتناوله إلى طاقة ، وهناك أشخاص تتم لديهم عملية تحويل الغذاء هذه بفاعلية أكثر وبدون أى تبيد بمعنى أن من يعيشون حياة بطيئة الإيقاع يجب عليهم أن يتناولوا كميات من الأطعمة أقل مما يتناوله غيرهم ممن يعيشون حياة سريعة الإيقاع ، ولذلك فإن تناول كميات معقولة من الطعام يساعد على الاحتفاظ بوزن مناسب ومستقر .

اطباق خفيفة للريجيم

وفى معظم الأحيان فإن الذين يدعون أنهم لا يتناولون سوى القليل من الطعام ومع ذلك يزداد وزنهم فغالبا هم لا يعرفون شيئا عن كمية السعرات، التى يحتوى عليها الطعام الذى يتناولونه ، وتوجد طريقة سهلة ومفيدة تمكن الإنسان من معرفة نوعية ما يتناوله من أطعمة ، وهل هى غنية بالسعورات الحرارية أم لا ، وهذه الطريقة هى التعود على قيد كل ما نتناوله من طعام طوال اليوم وسوف ندهش من اكتشاف شئ مذهل فعلا وهو أننا لا نتوقف عن تناول الأطعمة طوال اليوم ، الأطعمة التى نعتقد أنها شئ لا يذكر بالمقارنة بوجبة الغذاء أو العشاء فى حين أنها فى الحقيقة تزودنا بالسعورات الحرارية التى تضيف إلى الوزن دون أن ندرى .

مثلا : فنجان الشاي بلبن وقليل من السكر ويسكريته صغيرة نتناوله وسط النهار فى المنزل أو فى مكان العمل يحتوى على حوالى ١٥٠ سعر حرارى ، كذلك قطعة الجبن الصغيرة التى تلتهمينها وأنت جائعه عند عودتك من العمل تزودك بحوالى ١٠٠ سعر حرارى . قطعة الكيك أو الجاتوه المتبقية لديك والتى لا تريد الألقاء بها تزودك بـ ٢٥٠ سعر حرارى تقريبا ، قطعة " الكرواسان " ، التى تتناولينها مع صديقة لك أثناء زيارتها ، تضيف لك حوالى ٢٦٠ سعر حرارى ولو معها قطعة صغيرة من الزبدة فهى تزودك بـ ٨٠ سعر حرارى أضافى وفى نهاية اليوم تكونين يا سيدتى قد ابتعلت حوالى ٦٠٠ سعر حرارى ليس لها أى لزوم ولا تحتاجين إليها ، ونؤكد لك يا سيدتى أنك لو استغنيت عن كل هذه الإضافات الغير ضرورية فسوف ينقص وزنك بسهولة حوالى ٥٠٠ جرام

فى الأسبوع .

ماذا تعنى هذه السعورات الحرارية ؟ إنها ببساطة الأسم الذى يطلق على وحدات الطاقة التى تمدنا بها الأطعمة ، وتختلف كمية هذه الوحدات من نوع إلى آخر بمعنى أن هناك أطعمة تزيد الوزن أكثر من غيرها .. لكن كل الأطعمة يمكن أن تزيد الوزن إذا تناولناها بكميات كبيرة ، فمثلا إذا كنت تتبعين رجيما خاصا فيمكنك أن تتناولى المكرونه والعيش والبطاطس ... الخ لكن بشرط أن تكون بكميات صغيرة حتى لا تمدك بسعورات حرارية إضافية وغير ضرورية وهى السعورات التى تتسبب فى زيادة الوزن .

وللتوضيح : فإن حبة البطاطس المسلوقة التى تزن ١٠٠ جرام تحتوى على ١٠٠ سعر حرارى - شريحة العيش التى تزن ٢٥ جرام تحتوى على ٦٠ سعر حرارى - ٧٥ جرام من المكرونه المسلوقة تعادل شريحة العيش فى السعورات الحرارية - أى أنه يمكنك مثلا استبدال المكرونه بالعيش أو العكس لتنوع الرجيم .

المشاكل الصحية وزيادة الوزن :

غالبا ما يقال أن سبب السمنة يرجع إلى بعض الاضطرابات فى الغدد . لكن فى الحقيقة أن نسبة المصابين بهذه الاضطرابات تعد نسبة صغيرة . كذلك يعتبر أختزان الماء فى الجسم أحيانا من المشاكل الصحية التى تتسبب فى زيادة الوزن خاصة عند النساء ، فإذا كان السبب هو تناول

اطباق خفيفة للريجيم

حرب منع الحمل ، وهو ما يحدث أحيانا ، فعليك يا سيدتى باستشارة طبيبكِ كى يستبدلها لك بنوع آخر من الحبوب التى لا تسبب اختزان الماء فى الجسم ، كما أن جميع النساء تخرزن الماء أثناء الدورة الشهرية لكن ذلك يعتبر شيئا طبيعيا ولا يشير أى قلق .

ونحن ننصح بمراقبة الوزن مرة واحدة فقط كل أسبوع وليس أكثر من ذلك فالوزن يمكن أن يتغير من يوم لآخر ، وكثيرون يزداد وزنهم ليلا . ويعتقد بعض المتخصصين فى التغذية أن الكربوهيدرات مثل المربى والسكر والجاتوه والأرز والمكرونه والعيش والبطاطس يمكن تتسبب أيضا فى اختزان الماء فى الجسم .

* كيف نقاوم الجوع ؟

من أسباب زيادة الوزن أيضا ما يسمى " بالجوع الأنفعالى " ، فهناك أشخاص يشعرون بالجوع الشديد عندما يتأهبهم القلق أو الملل أو أى نوع آخر من الأنفعال الشديد ، وهى مشكلة تحتاج لجهود متواصلة للتغلب عليها . ذلك أن ما يشعرون به ليس جوعا حقيقيا وعملية تناول الطعام بشراهة تصبح فى هذه الحالة مجرد تهدئة نفسية ، وإذا كنت تعانين من هذه الحالة يا سيدتى فعليك بالقيام بهذه التجربة التى ربما تساعدك على التغلب على هذه المشكلة : قيدى فى الأجنده اللحظة التى تشعرين فيها بالقلق أو الأنفعال وتحاولين تناول الطعام . فى هذه اللحظة عليك بالجوع لقوة إرادتك والأمتناع تماما عن تناول الطعام واستبداله فى الحال بعمل

أى شىء آخر مثلا:

تجنبى الدخول إلى المطبخ حتى يحين موعد العشاء ... اخرجى للتنزه أو المشى فى أى مكان حتى ولو كان حديقة المنزل ... أفعلى أى شىء تحبين ممارسته مثل الخياطة أو الرسم أو حتى ترتيب المنزل من جديد وبطريقة جديدة ... المهم أن تشغلى وقتك فى هذه اللحظات الحرجة بأى عمل يبعدك عن التفكير فى الطعام ، أما إذا لم تتمكنى فعلا من الامتناع عن الطعام تماما فعليك بتناول الخضروات الطازجة مثل الجزر والخيار والخس وكلها لن تمدك إلا بالقليل جدا من السعرات الحرارية ، لذلك عليك بالاحتفاظ بهذه الخضروات دائما فى ثلاجتك لتناولها عندما تنتابك هذه الحالة .

*** حاولى أيضا أن تقنعى افراد أسرتك :**

بمساعدتك فمثلا أشرحى لأطفالك كيف أنك سوف تستطيعين مشاركتهم فى كل ألعابهم لو نقص وزنك وتحسنت صحتك وكيف أنك ستكونين أكثر رشاقة وجمالا ، أطلبى منهم أن يتناولوا الحلوى فى خبرتهم بعيدا عنك لمساعدتك فى التغلب على الأغراء الضارة ، بل يجب تشجيعهم هم أيضا على عدم الأكل من تناول الحلوى حتى لا يتعرضوا فى المستقبل لنفس مشاكل السمنة وزيادة الوزن التى تعانين أنت منها ، ولتكن مكافأتك لهم على سلوكهم الطيب أو على نجاحهم فى دراستهم ... نزهة أو مشاهدة فيلم أو مسرحية .. وليس علبه حلوى .

* كيف نحافظ على الوزن المناسب :

* لابد من تنظيم طريقة التغذية وأتباعها مدى الحياة . أما إذا اتبعت رجيما ونقص وزنك بالفعل ثم عدت إلى طريقة التغذية القديمة مما يضطرك لاتباع الرجيم من جديد وهكذا فإن ذلك سوف يضر بصحتك ضررا شديدا... لكن لو فرض ودعيت إلى عشاء أو حفل وتناولت كل ما تحبين وبصرف النظر عن الكمية فذلك ليس بالشئ الخطير بشرط .. بشرط أن يحدث ذلك نادرا... ونادرا جدا .

* كذلك لا يجب أن ننظر إلى الرجيم على أنه عقاب لنا بل إن العكس صحيح لأن التخلص من السمنة أو من الوزن الزائد يعود علينا بفائدة كبيرة لا تقدر بـشئ وهي : الاحتفاظ بالرشاقة الدائمة وممارسة الحياة بطريقة صحية والتمتع بصحة جيدة ، وكلما نجحت في انقاص وزنك كيلو واحد أو حتى نصف كيلوفى الاسبوع عليك بتقديم مكافأة تشجيعية لنفسك مثل مشاهدة فيلم جديد أو مسرحية أو الذهاب إلى حفل موسيقى .. الخ ، وسوف يشجعك ذلك على مواصلة الريجيم بحماس .

* كما يجب أن لا ننسى أهمية ممارسة الرياضة بانتظام فهي عنصر هام جدا يساعد على انقاص الوزن وعلى الاحتفاظ بصحة سليمة . لذلك ننصح بممارسة رياضة المشى العظيمة يوميا من نصف إلى ساعة إذا لم تتوافر لك الظروف لممارسة نوع آخر من أنواع الرياضة .

* أما نوعية الأطباق التى نقدمها لك فى هذا الكتاب فهى أطباق خفيفة ولذيذة ، وخاصة لمن يتبع ريجيما لأنقاص الوزن .. لكن فى نفس الوقت سوف يسعد بها جميع أفراد الأسرة . فإذا كنت أنت الوحيدة التى تتبعين ريجيما فعليك بتقديم هذه الأطباق بكميات أكبر خاصة أطباق الأرز والبطاطس والعيش لبقية أفراد الأسرة الذين لا يتبعون ريجيما مثلك ، وسوف تدهشين من النتيجة السارة : سينقص وزنك .. أما بقية أفراد الأسرة فسوف يحتفظون بوزنهم العادى دون زيادة وبصحة جيدة .

* أما عن معدل نقص الوزن فإنه يختلف من شخص لآخر فكل واحد منا ينقص وزنه طبقا لمعدل خاص به فإذا نقص وزنك مثلا نصف كيلو فقط خلال أسبوع فذلك أفضل بكثير من أن ينقص الوزن أكثر أو أسرع من ذلك .. بل وهام جدا بالنسبة للصحة العامة ، وسوف ينتابك الشعور بأنك فى صحة أفضل مما يساعدك على مواصلة اتباع الريجيم بسهولة وحماس أكبر .

وأخيرا ... عليك بادخال عنصر الرضا والمرح اثناء اتباع الريجيم فمثلا حاولى أن تستخدمى أطباقا صغيرة حتى تبدو فى نظرك مليئة وتعطيك الأحساس بعدم الحرمان ، تناولى كميات قليلة ومتنوعة من الأطباق التى نقدمها لك فى هذا الكتاب ... عليك أيضا ببدء غذائك أو عشايتك بتناول الشوربات الخفيفة الفقيرة بالسعورات الحرارية والتى تملأ المعدة بسرعة .. مثل شوربة الخضار أو شوربة الفراخ ، ولا تنسى أن لا تتناولى سوى الحلوى الفقيرة بالسعورات الحرارية .

***طريقة اتباع ما يقدمه لك هذا الكتاب :**

إذا كان عليك أن تنقصى من وزنك أكثر من ثلاث كيلو جرامات فلا بد من استشارة الطبيب أولاً وقبل أى انقاص للوزن .
وجميع الأطباق فى هذا الكتاب تكفى لأربع أفراد . والسعورات الحرارية المذكورة بالتقريب محددة لربع محتويات الطبق وليس لكل الطبق فإذا تناولت أكثر من ربع الكمية المذكورة فيجب أخذ ذلك فى الاعتبار عند حساب عدد السعورات . كما يجب الالتزام بالوزن المحدد للمواد التى تدخل فى أعداد الطبق ، وبالنسبة لبعض الأطباق مثل الجاتوه فالسعورات الحرارية المذكورة تخص كل الطبق وكل ذلك محدد بوضوح فى الكتاب .
ماهى الكميات التى يجب علينا تناولها كل يوم؟

حتى تكون التغذية صحية ولا تعرضنا لزيادة الوزن لابد من تناول أنواع وكميات الأطعمة الآتية يوميا :

- * من ٧٥ - ١٧٥ جرام بروتين يوميا .
- * ٥٠ جرام عيش أى شريحة واحدة و ١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة أو ٧٥ جرام مكرونة ناضجة أو ٢٥ جرام أرز (الوزن قبل النضج) .
- * ثلاث حبات فاكهة .
- * ١٧٥ جرام خضروات على الأقل .
- * حوالى ٦٠ سنتيلتر (٣ كوب) ، لبن منزوع الدسم ويحتوى على

أطباق خفيفة للريجيم

جميع العناصر الغذائية الموجودة فى اللبن ما عدا الدهون .
* لا تتناول أكثر من ٧ بيضات فى الأسبوع لكثرة ما يحتويه البيض من الكوليسترول .

* لا تتناول أكثر من ١٧٥ جرام جبنه (غير الجبنه البيضاء) . فى الأسبوع .

كيفية حساب السعورات الحرارية التى يجب تناولها يوميا :

فى البداية عليك بتناول حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى فى اليوم . وإذا لم يتحقق نقص الوزن بمعدل ١ كيلو جرام واحد فى ظرف أسبوع فيجب الاكتفاء بألف سعر حرارى فى اليوم بدلا من ١٢٠٠ وذلك بحذف الحلوى أو المشهيات وتناول أطباق تقدمك بسعورات حرارية أقل . لكن .. لا يجب تخفيض عدد السعورات الحرارية اليومية أكثر من ذلك إلا بعد استشارة الطبيب .

اقتراحات .. خاصة بوجبات يوم كامل :

الافطار : نصف حبة جريب فروت أو كوب صغير من عصير البرتقال

١ بيضه واحدة مسلوقه جامدة .

فنجان شاي أو قهوة باللبن المنزوع الدسم .

أطباق خفيفة للريجيم

الغذاء : ٢٠٠ سعر حرارى أسماك أو لحوم .

سلطة خضراء أو خضروات .

حبة بطاطس مسلوقة أو مكرونة .

١٠٠ سعر حرارى فاكهة أو حلوى .

قهوة باللبن المتزوع الدسم .

بعد الظهر : يمكن تناول فنجان شاي بالليمون أو باللبن المتزوع الدسم مع شريحة عيش بطبقة خفيفة جدا من الزبدة فى حالة عدم تناول عيش أو مكرونة فى الغذاء أو العشاء .

العشاء : ١٠٠ سعر حرارى شوربة أو مشهيات .

٢٠٠ سعر حرارى لحوم أو أسماك .

١٠٠ سعر حرارى حلوى .

أو ١٠٠ سعر حرارى شوربة أو مشهيات .

٣٠٠ سعر حرارى لحوم أو أسماك .

مع سلطة خضراء أو ٥٠ جرام جزر أو بنجر .

وأخيرا نصائح هامة :

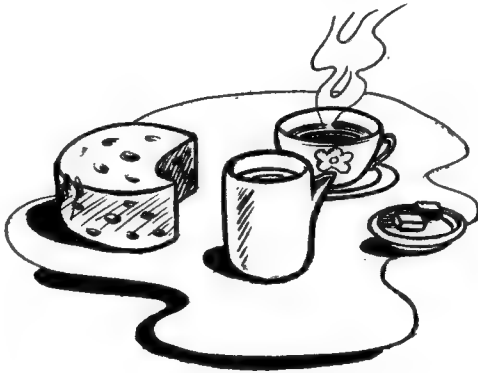
* لا بد من مراعاة نزع جلد الطيور وكذلك الدهن كله الموجود فى

اللحوم .

* استخدام اللبن الزبادى المتزوع الدسم وبدون اضافة السكر .

أطباق خفيفة للريجيم

- * استخدام اللبن المتزوع الدسم دائما .
- * استخدام الجبن الأبيض القليل الدسم .



أطباق خفيفة للريجيم

جدول بقيمة السعرات الحرارية التي نحتوي عليها بعض
الأطعمة في كل ٢٥ او ١٠٠ جرام :

* السكر	:	١٠٠ جرام = ٤٤٠ سعر حراري
* العسل	:	١٠٠ جرام = ٣٢٠ سعر حراري
* لبن زبادى بدون دسم	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
* لبن عادي	:	١٠٠ جرام = (٥٠ سنتيلتر =
	:	٢,٥ كوب) = ٨٠ سعر حراري
* لبن منزوع الدسم	:	١٠٠ جرام = (٥٠ سنتيلتر =
	:	٢,٥ كوب) = ٤٠ سعر حراري
* لبن بودرة منزوع الدسم	:	١٠٠ جرام = ٤٠٠ سعر حراري
* كريمة طازجة	:	١٠٠ جرام = ٥٠٠ سعر حراري
* كريمة طازجة سائلة	:	١٠٠ جرام = ٣٢٠ سعر حراري
* كريمة الحليزية	:	١٠٠ جرام = ٤٠٠ سعر حراري
* الزبدة	:	١٠٠ جرام = ٨٤٠ سعر حراري
* زبدة ريجيم	:	١٠٠ جرام = ٤٠٠ سعر حراري
* جبنة بيضة	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حراري
* جبنة جودة	:	١٠٠ جرام = ٣٤٠ سعر حراري
* جبنة جرويير	:	١٠٠ جرام = ٤٨٠ سعر حراري
* إمانتال	:	١٠٠ جرام = ٤٤٠ سعر حراري

اطباق خفيفة للريجيم

* جبنه هولندى	:	١٠٠ جرام = ٣٢٠ سعر حرارى
* جبنه موزاريلا	:	١٠٠ جرام = ٣٨٠ سعر حرارى
* جبنه ريكوتا	:	١٠٠ جرام = ٢٨٠ سعر حرارى
* جبنه روكوندو	:	١٠٠ جرام = ٤٠٠ سعر حرارى
* زيت زيتون	:	١٠٠ جرام = ١٠٠٠ سعر حرارى
زيت نباتى	:	١٠٠ جرام = ١٠٠٠ سعر حرارى
مارجرين	:	١٠٠ جرام = ٧٥٢ سعر حرارى
أرز (غير ناضج)	:	١٠٠ جرام = ٤٢٠ سعر حرارى
مكرونه	:	١٠٠ جرام = ٤٠٠ سعر حرارى
دقيق القمح	:	١٠٠ جرام = ٤٠٠ سعر حرارى
دقيق أسمر	:	١٠٠ جرام = ٣٨٠ سعر حرارى
ثوم	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حرارى
بصل	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حرارى
فلفل أسود	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حرارى
خل	:	٢ ملعقة كبيرة = ١ سعر حرارى

لحوم : بدون دهن وبدون استخدام أي مادة دهنية في
عملية الطبخ :

فخذه خروف صغير	:	١٠٠ جرام = ٢٣٢ سعر حراري
ریش ضانی	:	١٠٠ جرام = ٣٤٠ سعر حراري
شمیری	:	١٠٠ جرام = ٢٤٠ سعر حراري
شمیری مفروم	:	١٠٠ جرام = ٢٦٠ سعر حراري
شمیری للشوی	:	١٠٠ جرام = ٢٨٠ سعر حراري
الكبدہ	:	١٠٠ جرام = ١٣٤ سعر حراري
الكلاوی	:	١٠٠ جرام = ١١٢ سعر حراري
البتلو	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حراري
بتلو اسكلوب	:	١٠٠ جرام = ١٤٨ سعر حراري
الكبدہ البتلو	:	١٠٠ جرام = ١٢٨ سعر حراري
القلب	:	١٠٠ جرام = ١٤٠ سعر حراري
المخ	:	١٠٠ جرام = ١٦٠ سعر حراري

الطيور :

الدك الرومي بدون الجلد	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حراري
حمام	:	١٠٠ جرام = ٢٦٠ سعر حراري
دجاج	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حراري
أرنب	:	١٠٠ جرام = ١٤٠ سعر حراري

اسماك :

موسى	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
أسماك أخرى	:	١٠٠ جرام = من ١٠٠ - ١٢٠

سعر حراري

كاهوريا	:	١٠٠ جرام = ١٤٠ سعر حراري
جمبرى مقشر	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حراري

خضروات

خرشوف	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حراري
باذلجان	:	١٠٠ جرام = ١٦ سعر حراري
بنجر	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
كرفس	:	١٠٠ جرام = ٨ سعر حراري
عش الغراب	:	١٠٠ جرام = ٨ سعر حراري

اطباق خفيفة للريجيم

شيكوريا	:	١٠٠ جرام = ١٢ سعر حراري
كرنب	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
كرنبيط	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
خيار	:	١٠٠ جرام = ١٢ سعر حراري
كوسة	:	١٠٠ جرام = ١٢ سعر حراري
سبانخ	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
فاصوليا خضراء	:	١٠٠ جرام = ٨ سعر حراري
كرات	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
فجل	:	١٠٠ جرام = ١٦ سعر حراري
خس	:	١٠٠ جرام = ١٢ سعر حراري
بسله	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
قلقاس	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
طماطم طازجة	:	١٠٠ جرام = ١٦ سعر حراري
جزر طازج	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
بطاطس مسلوقة	:	١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حراري
بطاطس بوريه	:	١٠٠ جرام = ١٤٠ سعر حراري
بطاطس شيبسي	:	١٠٠ جرام = ٢٨٠ سعر حراري
فاكهة :		

مشمش طازج : ١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري

اطباق خفيفة للريجيم

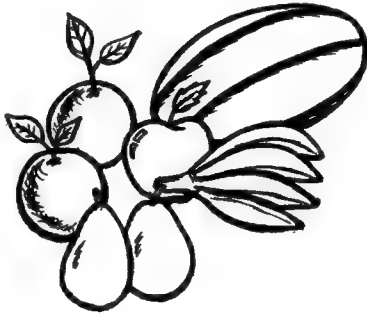
مشمش معلب	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حراري
مشمش مجفف (مشمشية)	:	١٠٠ جرام = ٢٠٠ سعر حراري
تين طازج	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
تين مجفف	:	١٠٠ جرام = ٢٤٠ سعر حراري
أناناس طازج	:	١٠٠ جرام = ٦٠ سعر حراري
أناناس معلب	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
موز	:	١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حراري
فراوله طازجه	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
فراوله محفوظة (معلبة)	:	١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حراري
يوسفي	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
برتقال	:	١٠٠ جرام = ٥٠ سعر حراري
جريب فروت	:	١٠٠ جرام = ١٢ سعر حراري
خوخ طازج	:	١٠٠ جرام = ٥٠ سعر حراري
خوخ معلب	:	١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حراري
كمثرى طازجة	:	١٠٠ جرام = ٦٠ سعر حراري
كمثرى معلبة	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
تفاح	:	١٠٠ جرام = ٦٠ سعر حراري
برقوق	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
عنب طازج	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
عنب مجفف (زبيب)	:	١٠٠ جرام = ٢٨٠ سعر حراري

اطباق خفيفة للريجيم

شمام	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حرارى
توت	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حرارى
كراز طازج	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حرارى
كراز معلب	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حرارى
بلح مجفف	:	١٠٠ جرام = ٢٤٠ سعر حرارى
عصير برتقال بدون سكر طازج	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حرارى
عصير برتقال معلب	:	١٠٠ جرام = ٦٠ سعر حرارى
عصير جريب فروت طازج بدون سكر	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حرارى
عصير تفاح	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حرارى
عصير غناب	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حرارى
عصير طماطم	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حرارى
عصير ليمون طازج	:	١٠٠ جرام = ٨ سعر حرارى
عصير ليمون بالسكر $\frac{1}{4}$ لتر	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حرارى
الببيضه الواحدة حسب الحجم	:	١٠٠ جرام = ٤٠ : ٦٠ سعر حرارى
الزيتون	:	١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حرارى
العيش الأسمر (بالردة)	:	١٠٠ جرام = ٢٤٠ سعر حرارى
عجينة التارت	:	١٠٠ جرام = ٦٠٠ سعر حرارى
عجينة الشو	:	١٠٠ جرام = ٣٨٠ سعر حرارى
اللوز	:	١٠٠ جرام = ٦٤٠ سعر حرارى

اطباق خفيفة للريجيم

البنلق	:	١٠٠ جرام = ٤٤٠ سعر حرارى
الجوز	:	١٠٠ جرام = ٦٠٠ سعر حرارى
السودانى	:	١٠٠ جرام = ٦٤٠ سعر حرارى



الباب الأول

الشوربات

شورية الطماطم

لعدد ٤ أفراد عدد السعرات الحرارية في نصيب الفرد = ٤٠

المقادير

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| ٤٠٠ جرام طماطم قطع رفيعة - | نصف ملعقة صغيرة سكر - ٣٠ |
| ٢ جزرة كبيرة مبشورة - ١ بصلة | ستيلتر شورية (١,٥ كوب |
| صغيرة حلقات رفيعة - ذرة | متوسط) لحم أو فراخ - ١ |
| زعت - ذرة جوزة الطيب - ورقة | ملعقة كبيرة بقدونس مفري |
| لورا . | للتجميل |

الطريقة :

- * توضع الطماطم في إناء ويضاف إليها الجزر والبصل والشورية والزعت وبقية المواد . عندما يغلى الخليط بقلب ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالي نصف ساعة .
- * تصب الشورية في الإناء الخاص ويرش البقدونس على الوجه وتقدم ساخنة .

شورية البصل

لعدد ٤ أفراد عدد السعرات فى نصيب الفرد = ٧٥

المقادير :

ثلث كيلو بصل حلقات - ٩٠ سنتيلر
٢ شريحة عيش أفرنجى - ٥٠
(حوالى ٤,٥ كوب متوسط) شوربة
جرام جبنة جروير مبشورة (أو
لحم - ملح وفلفل .
رومى) .

الطريقة :

* توضع الشورية والبصل فى إناء على النار . عندما تغلى الشورية
يغطى الإناء ويترك يغلى على نار هادئة حوالى ثلث ساعة . يضاف الملح
والفلفل .

* يحمص العيش ويقطع إلى نصفين . تصب الشورية فى ٤ أطباق
فرن صغيرة ويوضع فى وسط كل طبق قطعة عيش يرش عليها الجبن
المبشور وتوضع الأطباق فى الفرن تحت الشواية حتى تسيح الجبنة .
* تقدم ساخنة على الفور

شورية الدجاج

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية : ٨٨

المقادير :

عظام دجاجة - ١ لتر ماء
٤ فروع كرفس قطع - ١ بصلة
(حوالي ٥ كوب متوسط) -
كبيرة مبشورة - ١ ورقة لورا -
ملح وفلفل .

الطريقة

- * توضع جميع المواد فى إناء كبير وتترك لتغلى مع نزع الريم .
- * يغطى الإناء ويترك يغلى على نار هادئة مدة ساعتين .
- * تصفى الشورية وتوضع فى الثلاجة حوالى ثلاث ساعات ثم تنزع طبقة الدسم التى تتكون على وجه الشورية .
- شورية اللحم : تستبدل عظام الدجاجة بعظام اللحم البتلو أو البقرى أو الشمبرى .
- ملحوظة : يمكن استخدام هذه الشورية لعمل الشوربات المتنوعة مثل شوربة الخضار أو الطماطم أو غيرها .

شربة السمك

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٦٨

المقادير :

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| نصف كيلو رموس وزعائف . | ٢ فرع كرفس قطع صغيرة - ٢ |
| سمك - ٣ كوب ماء - ١ بصلة | جزرة متوسطة قطع رفيعة - ١ |
| كبيرة مبشورة . | ورقة لورا - ملح وفلفل . |

الطريقة

- * توضع جميع المواد فى إناء كبير ويترك لتغلى ويتزع الریم .
- * يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالى نصف ساعة .
- * يصفى السائل ويترك فى الثلاجة لحین استخدامه .

شورية السبانخ

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠

المقادير

٣٥٠ جرام سبانخ مفسولة لتر شوربة دجاج (حوالى ٥
(حوالى ثلث كيلو). كوب ماء) - ٢ ملعقة كبيرة
عصير ليمون - ملح وفلفل.

الطريقة

- * توضع جميع المواد فى إناء وتترك حتى تغلى ثم يغطى الإناء ويترك يغلى على نار هادئة حتى تتضج السبانخ تماما .
- * يترك الخليط ليبرد قليلا ثم يصفى فى الخلاط .
- * يعاد تسخين الشورية وتقدم .

شوربة البسلة

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية ١٢٠

المقادير

ربع كيلو بسلة مقشرة - ١
ونصف كوب شوربة دجاج أو ١
ونصف كوب ماء و ٢ مكعب
مرقة دجاج .

الطريقة :

* توضع البسلة فى إناء مع الشوربة وتترك حتى تغلى ثم يغطى
الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج البسلة تماما .
* تترك البسلة لتبرد قليلا ثم تصفى فى الخلاط مع الجبنة البيضاء .
* يعاد تسخين الشوربة فى الإناء ويعدل التتبيل وتترك تغلى حوالى
دقيقة واحدة على نار هادئة ثم تقدم .

شورية الخضار بالمكرونه

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية ١٤٠
المقادير

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| ٢ - ونصف كوب شوربة لحم أو | نصف كيلو خضار مشكل مقطع |
| فراخ - ١ ونصف كوب عصير | إلى مكعبات صغيرة (جزر-) |
| طماطم - ١٠٠ جرام مكرونه | بصل - كوسه - كرفس) - |
| صغيرة للشورية (السان | ١٠٠ جرام كرنب شرائح رفيعه - |
| العصفور) مثلاً - ملح وفلفل . | فص ثوم مدقوق (اختياري) . |

الطريقة

- * توضع جميع الخضروات في إناء مع الشورية وعصير الطماطم .
- * تترك على النار حتى تغلى ثم تضاف المكرونه وتترك الشورية لتغلى على نار هادئة حوالى ثلث ساعة . يضاف الملح والفلفل والثوم أثناء النضج .
- * تقدم الشورية ساخنة .

شورية الكرنبيط

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠

المقادير

١ كرنبيطه صغيرة - ٢ حبة
٢ ملعقة متوسطة لبن بدرة منزوع
بطاطس متوسطة حلقات رفيعة
الدهن ذرة جوزة الطيب - ملح
- ٥ كوب شوربة دجاج .
وقفلل .

الطريقة :

* تنزع زهور الكرنبيط وتوضع فى إناء مع حلقات البطاطس
والشورية وتترك حتى تغلى ثم يغطى الإناء ويترك حوالى ثلث ساعة على
نار هادئة حتى تنضج الخضروات .
* تترك الشورية لتبرد قليلا ثم تصفى فى الخلط ويضاف إليها اللبن
البدرة والملح والفلل . ترش جوزة الطيب على الوجه . وتقدم ساخنة .

شوربة الليمون

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٤٠

المقادير

١ لتر شوربة فراخ أو لتر ماء ١ بيضة - ٦ ملاعق كبيرة
مغلى (٥ كوب) و ٢ مكعب مرقة عصير ليمون - فلفل أسود .
دجاج .

الطريقة :

- * توضع الشوربة فى إناء وترفع على النار حتى تغلى أو يذوب ٢ مكعب مرقة فى لتر ماء مغلى .
- * تضرب البيضة مع عصير الليمون ويضاف الفلفل الأسود .
- * ترفع الشوربة من على النار بضع دقائق ويضاف خليط البيض والليمون مع الضرب برفق .
- * تعاد الشوربة إلى النار الهادئة حتى يغلظ القوام قليلا مع مراعاة عدم تركها تغلى .

الباب الثاني

السلطات والمشهيات

سلطة الخيار والزبادى

لأربع أفراد عدد السعورات الحرارية فى نصيب الفرد = ٣٠
المقادير

نصف خيار - ١ علبة زبادى
٢ فص ثوم مدقوق .
ملح وفلفل .
متزوع الدسم (١٥٠ جرام) .

الطريقة :

- * يقشر الخيار ويقطع مكعبات رفيعة .
- * يخلط الخيار مع الزبادى والثوم والملح والفلفل ويقدم

سلطة الكرنب

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٤٥

المقادير

ربع كيلو كرنب - ١ بصلة ٦ ملاعق كبيرة زبادى بدون دسم
صغيرة شرائح - نصف قرن فلفل - ١ ملعقة كبيرة صلصة الخل
رومى أخضر - نصف قرن فلفل الخفيفة (انظر الصلصات) - ملح
رومى أحمر - ١ جزرة كبيرة - وفلفل - بقدونس مفروى للزينة .
٢ ملعقة كبيرة زبيب .

الطريقة :

- * يقطع الكرنب إلى شرائح رفيعة وكذلك الفلفل الرومى .
- * تبشر الجزرة .
- * يخلط الكرنب والبصل والفلفل والجزر والزبيب فى إناء .
- * يخلط الزبادى مع صلصة الخل ويضاف الملح والفلفل وتصب على الخضروات وتخلط برفقه .
- * يرش البقدونس على الوجه وتقدم .

سلطة السبانخ

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٥٥

المقادير

١ كيلو سبانخ طازج - ١ علبة
٦ فصوص ثوم مدقوق - ملح
زيتون منزوع النوى (١٥٠)
وفلفل .
جرام .

الطريقة :

- * تنظف أوراق السبانخ وتوضع في إناء ويغطى ويرفع على نار هادئة حتى تنضج السبانخ بدون إضافة الماء ثم تنشل وتترك لتبرد .
- * يخلط الزيتون بالثوم ثم يخلط بالسبانخ ويضاف الملح والفلفل .
- * يقدم السبانخ في طبق السلطة .

سلطة مشكاة

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٥٠

المقادير

٤ ملاعق كبيرة زبادى	نصف كرنبطة صغيرة - ثمن ك
متزوع الدسم - نصف ملعقة	جزر حلقات - ثمن ك
صغيرة عصير ليمون - ملح	فاصوليا خضراء - ١ فرع كرفس
وفلفل - بقونس مفرى للزينة .	ثمن ك - حبوب ذرة (علبة)
	(يمكن الاستغناء عنه حسب الرغبة) .

الطريقة :

* تنزع زهور الكرنبط . تغلى كمية من الماء والملح ويوضع فيها زهور الكرنبط وحلقات الجزر والفاصوليا لمدة ٥ دقائق ثم تنشل الخضروات وتترك لتبرد .

* يخلط الكرنبط والجزر والفاصوليا والذرة والكرفس بعد تقطيعه رفيعا .

أطباق خفيفة للريجيم

* تخلط مواد الصلصة (الزيادى + عصير الليمون - . ويضاف الملح والقليل وتصب على الخضروات وتخلط ويرش البقدونس على الوجه وتقدم.



السلطة الخضراء

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٥

المقادير :

١ خسة صغيرة - ١٠٠ جرام	خيارة - بضعة فصوص ثوم
سبانخ منظفة (أوراق) -	مدقوق - صلصة الليمون (انظر
نصف وحدة شكوريا - نصف	الصلصات) .

الطريقة

* ترص بضعة أوراق من الخس فى طبق التقديم وتقطع بفيه الأوراق إلى شرائح . تقطع أوراق السبانخ وكذلك الشكوريا إلى شرائح . وترص فوق أوراق الخس .

* يقطع الخيار إلى حلقات رفيعة وترص فوق الخضروات .

* يخلط الثوم بصلصة الليمون ويرش فوق الخضروات ويقدم .

سلطة الفاصوليا الخضراء

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٥

المقادير :

ربع كيلو فاصوليا خضراء - ٤	١ ملعقة كبيرة ريحان أو نعناع
حبات طماطم كبيرة مقشرة - ١	أخضر مفري - صلصة ليمون
قرن فلفل رومى أحمر شرائح	(انظر الصلصات) .
رفيعة -	

الطريقة

* تغلى كمية من الماء والملح وتسلق فيها الفاصوليا من ١٠-١٥ دقيقة ثم تنشل وتصفى وتترك لتبرد .
* تقطع الطماطم إلى شرائح . وتقطع الفاصوليا إلى نصفين وتخلط مع الطماطم والفلفل . يرش النعناع أو الريحان وصلصة الليمون وتقدم .

السلطة على الطريقة الايطالية

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية ٢٠٨ وتقدم كطبق
أساسي .

المقادير :

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ١٠٠ جرام مكرونة على شكل | - ١ بصلة متوسطة |
| أصداف أو شكل آخر - ١٠٠ | مقشرة ومفرومة - ١ ملعقة |
| جرام تونة (علبة تونة صغيرة) | صغيرة زعتر - صلصة زبادى |
| ٤ حبات طماطم مقشرة | بالليمون (انظر الصلصات) . |

الطريقة

* تسلق المكرونة فى الماء والملح مدة عشر دقائق ثم تصفى وتترك
لتبرد .

* تصفى التونة من السائل وتقطع إلى قطع صغيرة .

* تقطع الطماطم حلقات سميكة .

* تخلط قطع التونة مع المكرونة والطماطم والبصل ويرش الزعتر
والصلصة وتقدم .

السلطة على الطريقة اليونانية

لأربع أفراد ونصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٠٠ ويقدم
كطبق أساسي .

المقادير :

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| ١ - ملعقة كبيرة ريحان أو | ١ خسة صغيرة - نصف خيار |
| نعناع أخضر مفري - ربع كيلو | مقشرة - ٤ حبات طماطم مقشرة |
| جينة (فيتا) - صلصة الليمون | ١ - علبة صغيرة أنشوجة (٥٠ |
| (انظر الصلصات) . | جرام) |

الطريقة

- * تقطع الخسة إلى شرائح وترص في طبق غويط .
- * تقطع الخيار إلى أصابع رفيعة وترص فوق الخس .
- * تقطع الطماطم حلقات وترص حول الطبق .
- * تصفى الأنشوجة وتقطع صغيرا وتوزع على السلطة الخضراء ويرش
الريحان أو النعناع . تقطع الجبنة مكعبات وترص فوق السلطة .
- * تقدم مع صلصة الليمون .

سلطة الطماطم بالأنشوجة

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٧٠
المقادير :

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| ١ قرن فلفل رومى أحمر شرائح | ٤ حبات طماطم مقشرة - ١ |
| رفيعة - صلصة الليمون (انظر | علبة أنشوجة صغيرة (٥٠ |
| الصلصات) . | جرام) - |

الطريقة

- * تقطع الطماطم حلقات رفيعة .
- * تصفى شرائح الأنشوجة .
- * ترص الطماطم فى طبق السلطة وفوقها شرائح الفلفل وفوقها
- شرائح الأنشوجة بشكل جميل .
- * تقدم مع صلصة الليمون .

السلطة على الطريقة الفرنسية

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٣٠

المقادير :

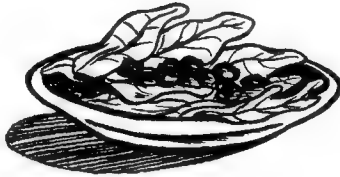
١ علبة تونة متوسطة (٢٣٠	بعض أوراق الخس - ٣ حبات
جرام) - ١ علبة أنشوجة	بطاطس متوسطة - ربع كيلو
صغيرة (٥٠ جرام) - صلصة	فاصوليا خضراء - ٤ حبات
الليمون (انظر الصلصات) .	طماطم مقشرة - ٢ بيضة
	مسلوقة جامدة -

الطريقة

- * يرص ورق الخس فى طبق التقديم .
- * تسلق البطاطس فى الماوالملح ثم تقشر وتترك لتبرد وتقطع مكعبات.
- * تسلق الفاصوليا فى الماء المغلى والملح من ١٠-١٥ دقيقة ثم تصفى وتقطع .
- * تقطع الطماطم وكذلك البيض إلى قطع كبيرة .
- * تصفى التونة وتقطع وكذلك الأنشوجة .

أطباق خفيفة للريجيم

- * تخلط جميع المواد وتوضع فوق ورق الخس وتقدم مع صلصة الليمون..
- * تقدم كطبق أساسي .



سلطة البنجر

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية : ٨٥
المقادير :

عصير ليمون - ١ ملعقة كبيرة	٣ حبات بنجر طازج مقشر
أعشاب طازجة مفرية (بقدونس	ومبشور - ١ خيارا مقشرة
، شبت ، كرفس ... الخ - ١	ومقطعة شرائح رفيعة - ١ ملعقة
ملعقة كبيرة زيت زيتون أو ذرة.	صغيرة مستردة - ١ ملعقة كبيرة

الطريقة

* يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون والمستردة ويصب فوق البنجر

* ترص شرائح الخيار حول طبق التقديم ويوضع البنجر فى الوسط
ويرش فوقه الأعشاب المفريه ويقدم .

سلطة البيض والخيار

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٢٠

المقادير :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ١ حزمة جرجير - ١ خيار | ثوم مدقوق - ١ ونصف كوب |
| مقشرة ومقطعة شرائح رفيعة - | زبادى منزوع الدسم - ١ ملعقة |
| ٤ بيضات مسلوقة جامدة | كبيرة عصير ليمون - ١ ملعقة |
| شرائح رفيعة - بضعة فصوص | صغيرة مستردة - ملح وفلفل . |

الطريقة

- * يرص الجرجير فى طبق التقديم وفوقه شرائح الخيار .
- * يخلط البيض بالثوم ويوضع فى وسط الطبق .
- * تخلط جميع مواد الصلصة وتصب على السلطة وتقدم .

سلطة الخرشوف

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٩٠
المقادير :

كبيرة خل - ذرة جوزة الطيب أو	بضعة أوراق خس - نصف كيلو
فلفل أسود حسب الرغبة -	قلوب خرشوف مسلوقة ومقطعة
صلصة ليمون (انظر	شرائح رفيعة - ٤ بيضات
الصلصات) .	مسلوقة وجامدة - ١ ملعقة

الطريقة

* يرص ورق الخس فى طبق التقديم ويوضع فوقه شرائح الخرشوف ويرش عليها الخل والفلفل الأسود .
* يغرى صفار البيض وكذلك البياض ويرش على الخرشوف ويقدم مع صلصة الليمون .

سلطة الأرز بالجمبرى

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٤٦

المقادير :

١٠٠ جرام أرز - ورق خس - ١	نصف كيلو جمبرى مسلوق
خيارة مقشرة حلقات - ٤ حبات	ومقشر - عصير وشر ليمونه
طماطم حلقات سميكه -	كبيرة - ذرة شطه أو فلفل أحمر.

الطريقة

* يسلق الأرز فى الماء والملح من ١٠-١٥ دقيقة ثم ينشل ويترك ليبرد .

* يرص ورق الخس فى طبق التقديم مع الخيار والطماطم .

* يخلط الأرز مع الجمبرى وشر وعصير الليمون والشطة أو الفلفل الأحمر ويوضع الخليط وسط الطبق ويرش عليه عصير ليمون .

* ملحوظة : يمكن أضافه ٥٠ جرام بسلة مسلوقة(تصبح عدد السعورات الحرارية ٢٧٠) .

سلطة الدجاج على
الطريقة الايطالية

لأربع أفراد عدد السعرات الحرارية = ٢٥٠

المقادير :

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ٣٥٠ جرام لحم فراخ أو لحم بتلو | ١ - علبة صغيرة أنشوجة (٥٠ |
| ناضج (مسلوق) - ٨ حبات | جرام ١ - صلصة ليمون (انظر |
| طماطم - قلب شمر منظم | الصلصات) . |
| ومقطع قطعاً كبيرة - ورق خس | |

الطريقة

- * يقطع اللحم مكعبات . تقطع ٤ حبات طماطم قطعاً كبيرة وتخلط مع اللحم والشمر .
- * يرص ورق الخس فى طبق التقديم وفوقه بقيه الطماطم مقطعة حلقات .
- * يوضع خليط اللحم فى وسط الطبق ويزين بشرائح الأنشوجة ويقدم مع صلصة الليمون .

الباب الثالث

الصلصات

صلصة الليمون

٢ ملعقة صغيرة = ٢٥ سعر حرارى

المقادير :

ثلاث أرباع كوب زيت زيتون أو
ذرة - ١ ملعقة كبيرة خل - ٢
ملعقة كبيرة عصير ليمون -
١ ملعقة صغيرة مستردة - بشر
ليمونه - ملح وفلفل .

الطريقة

* تخلط جميع المواد فى إناء . أو توضع فى زجاجة وترج حتى
تختلط جيدا .

صلصة الزبادى بالليمون

نصف المقدار المذكور = ٣٥ سعر حرارى

المقادير :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ٢ ملعقة صغيرة أعشاب طازجة | ثلاثة أرباع كوب زبادى منزوع |
| مفربة - نعناع أو ريحان (- | الدهن - ١ ملعقة كبيرة عصير |
| ملح وفلفل . | ليمون - |

الطريقة

* يخلط الزبادى مع عصير الليمون والأعشاب حسب الرغبة ويضاف الملح والفلفل .

* يترك الخليط حوالى ساعة فى الثلاجة قبل تقديمه .

صلصة الكاوي

٢ ملعقة صغيرة = ٣٥ سعر حرارى .

المقادير

١ ملعقة صغيرة ملح - ملعقة
٤ ملاعق كبيرة زيت عباد
صغيرة كاوي
الشمس أو زيت ذرة .
- ٤ ملاعق كبيرة خل -

الطريقة

* تخلط جميع المواد فى إناء أو ترج جيدا فى زجاجة حتى تختلط
تقاما..

* وهذه الصلصة تناسب الجمبرى أو السمك .

صلصة الطماطم

نصف المقدار المذكور = ٥٤ سعر حرارى .

المقادير

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ١ ورع كوب عصير طماطم - ١ | ٢ ملعقة صغيرة نعناع مفرى - |
| ورع كوب خل - ٥٠ جرام بصل | ملح وفلفل - ملعقة صغيرة |
| مقشر ومبشور (بصل متوسطة) | زيت. |

الطريقة

* توضع جميع المواد فى إناء ويرفع على النار حتى يغلى ثم يغطى الإناء ويترك يغلى على نار هادئة مدة ساعة حتى يغلظ قوام الصلصة ثم يعدل التتبيل حسب الرغبة . يمكن حفظ الصلصة فى زجاجة مغلقة فى الثلاجة حوالى أسبوع .

* وتقدم مع المكرونة الأسياجتى والسمك .

صلصة خفيفة

للسلطة

كل ملعقة كبيرة = ١٨ سعر حرارى .

المقادير :

- | | | |
|---|-------------------------|------------------|
| ١ | ملعقة كبيرة زيت ذرة - | ملعقة صغيرة خل . |
| | عصير ليمونة - ملح وفلفل | ربع ملعقة مستردة |

الطريقة

* توضع جميع المواد فى زجاجة تغلق وترج جيدا حتى يختلط تماما .

صلصة طماطم
خفيفة للسلطة

كل ملعقة كبيرة = ٥ سعر حرارى
المقادير

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ربع ملعقة صغيرة مستردة - | ثلاثة أرباع كوب عصير طماطم |
| نصف ملعقة صغيرة بقدونس | - ثلاثة أرباع كوب خل - نصف |
| مفري - ملح وفلفل وذرة سكر . | ملعقة صغيرة بصل مبشور - |

الطريقة :

توضع جميع المواد فى زجاجة تغلق وترج جيدا حتى تختلط المواد تماما .

الباب الرابع

الطيور

الدجاج بالليمون

لعدد ٤ أفراد عدد السعرات الحرارية في نصيب الفرد = ٢٤٠

المقادير :

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ١ بشر وعصير ليمونة كبيرة | فرع كرفس قطع رفيعة . |
| ١ بصلة صغيرة مبشورة . | ١ ونصف كوب شوربة فراخ . |
| ملح وفلفل - حلقات ليمون | نصف ملعقة كبيرة زبدة . |
| وجرجير للتجميل . . | ١ ملعقة كبيرة دقيق . |
| | ٤ أفخاذ فراخ منزوعة الجلد . |

الطريقة

* توضع قطع الدجاج في إناء ويضاف إليها بشر وعصير الليمون والبصل والكرفس والملح والفلفل وتصب عليها الشوربة . يغطى الإناء ويوضع في فرن متوسط الحرارة حوالي ساعة حتى يتم النضج .

* تنشل قطع الدجاج ويحتفظ بها ساخنة وتصفى الشوربة في المصفاه .

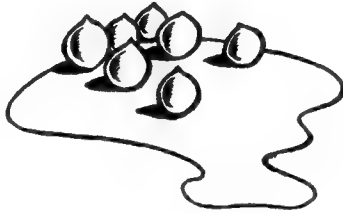
* تسيح قطعة الزبدة ويضاف إليها الدقيق شيئا فشيئا وتقلب على النار الهادئة مدة دقيقة ثم ترفع من على النار ويضاف إليها شوربة

اطباق خفيفة للريجيم

النضج وتعاد إلى النار الهادئة وتقلب حتى يغلظ القوام . يعدل التتبيل

حسب الرغبة ويصب على الدجاج .

* يزين الطبق بالمرجير وحلقات الليمون ويقدم .



الدجاج بالخضروات

لعدد ٤ أفراد عدد السعورات الحرارية في نصيب الفرد = ١٩٠

المقادير :

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ١ حبة باذنجان متوسطة مقطعة | دجاجة وزن ١ ونصف كيلو - ٣ |
| حلقات - نصف ملعقة ملح - ١ | حبات كوسة حلقات - ٤ حبات |
| بصلة متوسطة حلقات - ٦ | طماطم مقشرة قطع صغيرة - ٢ |
| فصوص ثوم مدقوق - بقدونس | ملعقة كبيرة عصير طماطم مركز |
| مفري - ذرة سكر - ملح وفلفل. | - ١ ونصف كوب شوربة فراخ - |

الطريقة

* توضع حلقات الباذنجان في طبق ويرش عليها الملح وتترك حوالي ساعة ثم تشطف بالماء الجاري وتصفى .

* تقطع الدجاجة ٨ قطع وينزع عنها الجلد وتوضع في إناء بدون غطاء . يسخن الفرن متوسط الحرارة وتوضع فيه قطع الدجاج حوالي نصف ساعة .

* يوضع الباذنجان في إناء مع بقية المواد .. ويضاف الملح والفلفل ويوضع الإناء على نار هادئة حوالي عشر دقائق حتى يغلى ثم تصب

أطباق خفيفة للريجيم

المحضرات على الدجاج وتوضع فى الفرن مرة أخرى من ٤٠-٥٠ دقيقة حتى يتم التسخين .

* يزين الطبق بالبقدونس المفروى ويقدم .



الدجاج على الطريقة الإيطالية

لعدد أربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٧٠
المقادير :

٤ صدور دجاج منزوع الجلد . جينة جروبير أو رومي مبشور
ملح وفلفل - بقدونس مفروى ذرة (حوالي ٢ملعقة كبيرة) - ١ بصلة
سكر - ٥٠ جرام (٤ شرائح) اللحم صغيرة مبشورة - ٢ ملعقة
بدون دهن - نصف كوب شوربة صغيرة بقدونس قطع رفيعة ملح
فراخ - ١ قرن فلفل رومي أحمر وفلفل - حزمة جرجير صغيرة
حلقات - ٤٠ جرام بقسمات ناعم للزينة .
(٢ملعقة كبيرة) - ٥٠ جرام

الطريقة

* تخلط جميع مواد الحشو وتبخل بالملح والفلفل ثم موضع داخل
صدور الفراخ ، ويضغط عليها جيدا لتلتصق ثم توضع شريحة لحم فوق
كل صدر محشى .

* ترص صدور الفراخ فى طبق الفرن وتصب عليها الشوربة ويضاف

أطباق خفيفة للريجيم

قرن الفلفل ويغلى الطبق ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حوالى ساعة حتى يتم النضج مع أضافه كميّه من الشوربة أو الماء إذا احتاج الأمر لأنهاء النضج .

* يزين الطبق بورق المرجير ويقدم .

الدجاج المحشى

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٥٧

المقادير :

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| الحشر : ربع كيلو عش القراب | ٥٠ جرام لبابة عيش (شريحة) . |
| مفروم - ١٠٠ جرام بصل مفرى - | ملعقة صغيرة بقلونس مفرى . |
| ملعقة كبيرة عصير طماطم | ١ بيضة مضروبة - ملح وفلفل - |
| مركز. | ٤ دجاجة صغيرة |

الطريقة

- * تخلط جميع مواد الحشر ويحشى به الدجاج .
- * توضع قطعة زبدة صغيرة فوق كل دجاجة وتلف فى ورقة النيوم .
- * يسخن الفرن الحامى ونوضع ورقة الدجاج حوالى ساعة حتى ينضج .
- * تفتح ورقة الألنيوم حوالى عشر دقائق قبل النضج ليحمر الدجاج .

الدجاج المشوى بالليمون

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٠٠

المقادير :

- ٤ دجاجات صغيرة - ٤ ليمونات
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس
- ١ ملح وفلفل
- مفري .

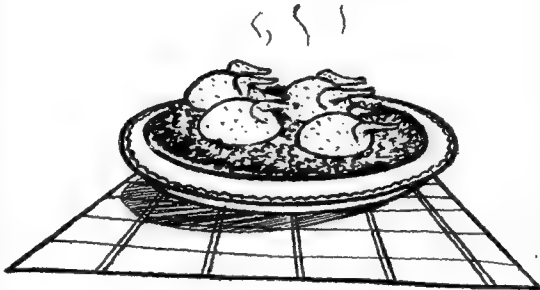
الطريقة

- يوضع الدجاج فوق ورقة الألمنيوم كبيره .
- تقطع كل ليمونة إلى نصفين ويعصر نصف ليمونة فوق كل دجاجة
- تقطع أنصاف الليمون المتبقية إلى نصفين ويحشى كل ديك بقطعتين ليمون .
- * يوزع البقدونس على الدجاج ويرش بالملح والفلفل وتوضع قطعة زبد فوق كل دجاجة ثم يلف الدجاج جيدا فى ورقة الألمنيوم .
- * يسخن الفرن متوسط الحرارة وتوضع فيه ورقة الدجاج حوالى نصف ساعة . تفتح الورقة الألمنيوم مدة عشرة دقائق قبل تمام النضج حتى

اطباق خفيفة للريجيم

يحمّر الدجاج .

* يرص الدجاج فى طبق التقديم ويرش عليه سائل النضج ويقدم .



الدجاج بعش الغراب

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢١٠

المقادير :

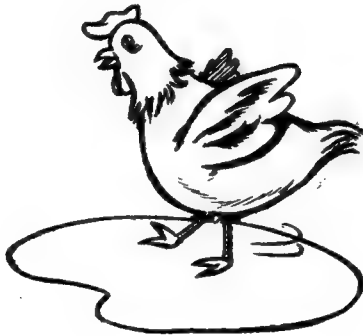
١٨٠ ج	نصف كوب عصير طماطم ٦
القطعة)منزوع الجلد - ثمن كيلو	فصوص ثوم مدقوق - عصير
عش الغراب - ١ بصلة متوسطة	ليمون - ملح وفلفل - ملعقة
مفريه - نصف كوب خل -	دقيق .

الطريقة

- * تدعك قطع الدجاج بالثوم ثم تشوى مدة ٢٥ دقيقة مع قلبها باستمرار ورشها بعصير الليمون .
- * توضع مواد الصلصة فى إناء و ترفع على النار حوالى نصف ساعة وتبيل بالملح والفلفل .
- * فى حالة الرغبة فى صلصة غليظه القوام يذاب الدقيق فى قليل من الماء ثم يصب فى الصلصة وتقلب على نار هادئة حتى يغلظ القوام ثم ترفع من على النار .

أطباق خفيفة للريجيم

* ترص قطع الدجاج المشوى فى طبق التقديم وتصب فوقها الصلصة..



الدجاج بالآرز

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٠٠

المقادير :

١ دجاجة زنة ١ ونصف كيلو	أحمر شرائح - ١ ملعقة كبيرة خل
١ جزرة كبيرة مقشرة حلقات - ١	- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو
بصلة كبيرة مقشرة - ملح وفلفل	ذرة - ١ ملعقة كبيرة بهقونس
١٠٠ جرام أرز - ١ قرن فلفل	مفري .

الطريقة :

- * توضع الدجاجة فى إناء مع الجزر والبصل والملح والفلفل وتغطى بالماء وترفع على النار . عندما يغلى الماء تهدأ النار ويغطى الإناء ويترك حوالى ساعتين حتى تنضج الدجاجة مع مراعاة نزع الريم .
- * يسلق الأرز فى الماء والملح حوالى ربع ساعة ثم ينشل ويخلط شرائح الفلفل ويضاف إليه الخل والزيت والملح والفلفل .
- * يغرف الأرز فى طبق التقديم ويزين بالبهقونس . تنشل الدجاجة وينزع عنها الجلد وتقطع وتقدم بجانب الأرز .

الرومى على الطريقة الإيطالية (أو الدجاج)

لأربع أفراد نصيب الفرد من المصمرات الحرارية = ٢٧٥
المقادير :

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ٣٥٠ جرام لحم رومى ناضج قطع | ذرة جتزيل وذرة جوزة الطيب - |
| رفيعة - نصف ملعقة كبير، | ثلاثة أرباع كوب شوربة فراخ - |
| زيده ١- بصلة متوسطة حلقات- | ثلاثة أرباع كوب لبن منزوع |
| ٧٥ جرام عش الغراب قطع | الذسم- حوالى ١٥ حبة لوز |
| رفيعة - ١ ملعقة كبيرة دقيق - | شرائع محمصة - ملح وفلفل . |

الطريقة

* تسيح الزبدة ويشوح فيها البصل وعش الغراب ثم يضاف الدقيق وجوزة الطيب والمجتزيل ويقلب على نار هادئة حوالى دقيقة ثم يضاف اللبن والشوربة شيئا فشيئا ويقلب حتى يغلى ثم تضاف شرائع اللحم والملح والفلفل .

* يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالى ٢٠ دقيقة .

* يصب الخليط فى طبق التقديم ويرص فوقه شرائع اللوز المحمص .

* تقدم معه السلطة وكمية صغيرة جدا من المكرونة .

الدجاج بالغفل الرومى والمايونيز

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٧٥

المقادير :

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ٢ ملعقة كبيرة صلصة مايونيز | ٣٥٠ جرام لحم دجاج ناضج - ١ |
| (ذات سعورات قليلة تباع فى | قرن فلفل رومى كبير أحمر |
| السوبر ماركت) . | شرائح - ١ قرن فلفل رومى كبير |
| | أخضر شرائح . |

الطريقة

- * يقطع لحم الدجاج إلى شرائح .
- * تخلط شرائح الدجاج مع شرائح الفلفل الرومى والمايونيز .
- * تقدم مع السلطة الخضراء .

الدجاج بالجزر والكرفس

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٣٠

المقادير :

٤ قطع دجاج (ربيع كيلو وزن كل	كرفس قطع كبيرة - ٤ جزرات
قطعة) منزوع الجلد - بصلة	مقشرة قطع كبيرة - ١ ونصف
متوسطة حلقات كبيرة - ٤ فروع	كوب شوربة دجاج - ملح وفلفل

الطريقة

- * توضع نصف كمية الخضروات فى إناء وترص فوقها الدجاج ثم تغطى ببقية الخضروات .
- * يرش الملح والفلفل وتصب الشوربة على الدجاج ويرفع الإناء على النار حتى يغلى مع نزع الريم .
- * يغطى الإناء ويوضع فى فرن متوسط الحرارة مدة ١ ونصف ساعة حتى ينضج .
- * تنزع طبقة الدهن ويقدم .

الديك الرومى على الطريقة البرتغالية

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٦٠

المقادير :

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ٤ صدور ديك رومى (أو دجاج) | ١-جزرة مقشرة حلقات رفيعة - |
| زنة ١٠٠ جرام كل قطعة ومتزوع | ١ بصلة متوسطة مبشورة-ملح |
| الجلد - ٨ فصوص ثوم مدقوق - | وفلفل . |
| ٢ حبة طماطم قطع كبيرة | |

الطريقة

- توضع كل قطعة رومى على ورقة الألمنيوم ويرش فوقها الثوم المدقوق وقطع الطماطم والجوز والبصل والملح والفلفل .
- تلف كل قطعة جيدا فى ورق الألمنيوم وتوضع فى فرن حامى حوالى نصف ساعة حتى تنضج
- تقدم مع السلطة الخضراء أو مع حبة الطماطم .

الديك الرومى بالكارى

لأربع أفراد نصيب الفرد من السفورات الحرارية = ٩٠ + ٢١٠ سعر
حرارى لكل ٧٥ جرام أرز مسلوق .

المقادير :

كوب ماء - ١	ملعقة كبيرة
عصير ليمون - نصف	ملعقة
كبيرة دقيق (اختيارى) - ١٠٠	كارى ٣٥٠ جرام (حوالى ثلث
جرام بصل حلقات .	كيلو) قطع ديك رومى - ١
	معكب مرقة مهروس - ٢ ورع

الطريقة

* يشوح البصل فى الزيت على نار هادئة بضعة دقائق ثم يضاف إليه
الكارى ويقلب بضعة دقائق .
* تضاف قطع الديك الرومى إلى الكارى وتقلب حتى يصفر لونها ثم
يضاف مكعب المرققة والماء وعصير الليمون ويترك يغلى على النار الهادئة
مدة نصف ساعة ثم تنزع طبقة الدهن .

اطباق خفيفة للريجيم

- * فى حالة الرغبة فى صلصة غليظة القوام يذاب الدقيق فى قليل من الماء ويضاف إلى الإناء ويقلب حتى يغلظ القوام .
- * يسلق الأرز فى الماء والملح ثم ينشل ويصب فى طبق التقديم ويوضع فى وسطه قطع الديك الرومى .
- ملحوظة : (يمكن استبدال الرومى بقطع الفراخ) .

الديك الرومى بالقرنبيط

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٤٠

المقادير :

٤ صدور ديك رومى وزنها	(اختيارى)-١ملعقة كبيرة دقيق
الأجمالى ٤٥٠ جرام - ٤٥٠	١ ونصف كوب لبن منزوع
جرام قرنبيط - ملح .	الدم-١ ونصف كوب شوربة
للصلصة : نصف ملعقة كبيرة	دجاج - ملعقة كبيرة جبنه
زبد -٤ فصوص ثوم مقشر	مبشورة - ورقة لورا- ملح .

الطريقة

- * تشوى صدور الرومى تحت شواية الفرن مدة ربع ساعة .
- * فى هذه الأثناء تسلق قطع القرنبيط فى الماء والملح مدة ١٢ دقيقة ثم تتشلى وترص فى طبق التقديم وفوقها قطع الرومى المشوية وتحفظ ساخنة .
- * تعد الصلصة : تسيح الزبدة فى إناء ويشوح فيها فصوص الثوم بضعة ثوان ثم يضاف الدقيق ويقلب على النار الهادئة مدة دقيقتين ثم

أطباق خفيفة للريجيم

بنشل الثوم ويضاف اللبن والشورية وورقة اللورا ويقلب حتى يغلظ القوام .
تنشل ورقة اللورا .

* تصب الصلصة على صدور الرومي وترش الجبنة المبشورة ويوضع
الطبق تحت شواية الفرن بضعة دقائق حتى يحمر الوجه قليلا .

**الديك الرومى على
الطريقة الايطالية**

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٢٥

المقادير :

٣٥٠ جرام لحم رومى ناضج	(حوالى ربع كيلو) .
(حوالى ثلث كيلو) .	٢ ملعقة صغيرة زعتر طازج
١٠٠ جرام مكرونة عقل أو	مفرى أو ملعقة صغيرة مسحوق
أصابع - ١ علبة قلوب خرشوف	الزعتر - ملح وفلفل .

الطريقة

* يقطع لحم الرومى شرائح .
* تسلق المكرونة فى الماء والملح مدة عشر دقائق ثم تصفى وتعاد
للأثاء ويضاف إليها لحم الرومى وقلوب الخرشوف والزعتر ويسخن الخليط
قليلا على النار الهادئة ويعدل التتبيل ويقدم ساخنا .

الرومي بصلصة

" هورنى "

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٢٥

المقادير :

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| ١ ونصف كوب لبن منزوع الدسم . | ربع كيلو لحم صدور رومى - |
| ٢ ملعقة كبيرة جبنة مبشورة - | عصير ليمون - نصف ملعقة |
| ملح وفلفل . | زبدة - ١ ملعقة كبيرة دقيق - |

الطريقة

* يشوى لحم الرومى مدة ثلاث ساعة مع رشه بعصير الليمون وتقليبه من وقت لآخر .

* تسيح الزبدة فى إناء ويضاف إليها الدقيق ويقلب مدة دقيقتين على النار الهادئة ثم يرفع من على النار ويضاف إليه اللبن البارد مع التقليب المستمر ثم يوضع مرة أخرى على النار الهادئة مع التقليب .

* تضاف الجبنة المبشورة والملح والفلفل ويقلب حتى يسبح الجبن .

* يقطع لحم الرومى قطعاً صغيرة ويوضع فى طبق التقديم وتصب فوقه الصلصة ويقدم مع السلطة .

الباب الخامس

اللحوم

الريش الضانى بالقلفل الحراق

لأربع أفراد - نصيب الفرد السعرات الحرارية = ٢٤٠
المقادير :

- ٤ ريش ضانى - ١ بصلة
حلقات رفيعة - ١ علبة زبادى
منزوع الدسم - ١ ملعقة صغيرة
قلفل أحمر حراق - للتبيل : ١
ملعقة كبيرة عصير ليمون - ربع
الطريقة :

* تخلط مواد التتبيل - ينزع الدهن من الريش وتتبيل وتترك ساعتين
أو ثلاثة لتمتص التتبيل ثم تنشل وتجفف وتوضع فى طبق الفرن ويرش
فوقها البصل وتغطى بورقة ألنيوم وتوضع فى فرن متوسط الحرارة مدة
ساعة .

* يخلط الزبادى بالة نمل الأحمر الحراق ويصب فوق اللحم ويترك ربع
ساعة أخرى فى الفرن .

أطباق خفيفة للوجيم

* عند التقديم يزين بفروع البقدونس ويرش قليل من الفلفل الأحمر على الوجه .



صدر الخروف المحشى

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٧٥

المقادير :

مفرى - ثمن ك جبن أبيض - ١	ثلاثة أرباع كيلو صدر
فرع كرفس كبير مفرى - بشر	خروف مخلى من العظم -
ليمونه - ملح وفلفل .	للحشوة : ثمن ك عش الغراب

الطريقة :

- * تخلط جميع مواد الحشو .
- * يفرد اللحم على الرخامة أو على قطعة خشبية ويفرد فوقه الحشو على بعد ١ سم من الأطراف ثم يلف اللحم على الحشو ويربط بالدوابة .
- * يوضع اللحم المحشى فى طبق الفرن ويغطى بورقة ألنيوم ويوضع فى فرن هادئ الحرارة مدة ثلاث ساعات .
- * تنزع الدوابة ويوضع اللحم فى طبق التقديم وتقدم مع الخضروات .

اللحم على الطريقة الهنغارية بالزبادى

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية : ٢٢٥

المقادير :

نصف كيلو لحم بتلو مكعبات -	عصير طماطم - نصف كوب
ثلث ملعقة كبيرة زبدة - ١ بصلة	شورية - ذرة سكر - ملح
حلقات - ٢ ملعقة صغيرة فلفل	وفلفل - ذرة جوزة الطيب - ورقة
أحمر حراق - ١ قرن فلفل رومى	لورا - ٤ ملاعق كبيرة زبادى
شرائح رفيعة - ٥٠ جرام عش	متزوع اللحم - بقدونس مفرى .
الغراب شرائح - ١ ونصف كوب	

الطريقة :

* يسخن الزيت فى الطاسة وتشوح فيه مكعبات اللحم مدة خمس دقائق ثم يضاف البصل ويقلب مع اللحم مدة دقيقتين ثم يضاف الفلفل الأحمر ويقلب مع الخليط مدة دقيقة واحدة .

* أخيرا يضاف عش الغراب والفلفل الرومى وعصير الطماطم والشورية وذرة السكر والملح والفلفل وجوزة الطيب ورقة اللورا . يترك

أطباق خفيفة للوجيم

الخليط على النار حتى يغلى فيقلب ثم يصب فى طبق الفرن ويوضع فى
فرن متوسط الحرارة مدة ١٠ نصف ساعة .
* يضاف الزبادى قبل التقديم مباشرة ويرش البقدونس على الوجه .

اللحم بطاسة الطماطم والمستردة

لأربع أفراد - نصيب الفرد - من السعرات الحرارية = ٣٠٠
المقادير :

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ١ كوب صلصة طماطم - ١ | ثلاثة أرباع كيلو لحم مكعبات |
| ٢ - ملعقة صغيرة مستردة - | ٤ - فروع كرفس قطع رفيعه - |
| مكعب مرقة مهروس - ملح | ٤ جزرات حلقات - ٤ حبات |
| وفلفل . | طماطم مقشرة ومفرومة . |

الطريقة :

- * تخلط جميع المواد فى إناء يغطى ويوضع فى فرن هادئ الحرارة حوالى ساعتين وربع حتى يتم النضج .
- * يضاف قليل من الماء أثناء النضج إذا لزم الأمر .

اللحم بالمستردة والزبادى

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٠٠

المقادير :

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| نصف كيلو شرائح لحم رفيعة- | ٢- بصلة كبيرة مبشورة - ثلاثة |
| نصف كوب زبادى متزوع | إرباع كوب شوربة لحم - ١٠٠ |
| الدمس- ١ ملعقة صغيرة مستردة | جرام عش الغراب - ملح وفلفل . |

الطريقة :

- * يخلط الزبادى مع المستردة ويضاف الملح والفلفل .
- * يوضع البصل فى إناء وتضاف إليه الشوربة ويرفع مدة عشر دقائق على النار الهادئة ثم يضاف إليه عش الغراب وشرائح اللحم ترفع حرارة النار قليلا ويترك بضعة دقائق حتى ينضج .
- * عند التقديم تضاف إليه صلصة الزبادى .

اللحم بالكاري

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٥٠
المقادير :

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ٢ - ٢ ونصف كوب ماء | ٢ - ٤٥٠ جرام لحم مكعبات |
| ١ ملعقة مكعب مرقة مهروس - ١ | بصلة مبشورة - ٢ فرع كرفس |
| ١ ملعقة صغيرة كاري - ملح وفلفل . | قطع صغيرة - ٤ جزرات مبشورة |
| | ١ - ١ ملعقة صغيرة بققدونس مفري |

الطريقة :

توضع جميع المواد في إناء وترفع على النار حتى تغلى ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالي ساعتين حتى يتم النضج مع نزع الريم كلما تكون .
* يترك الخليط ليبرد ويتزع النسم من الوجه ثم يعاد تسخينه ويعدل التتبيل ويقدم .

اللحم البتلو بالقلقل الحراق

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٢٠

المقادير :

٤ شرائح لحم بتلو رقيقة (١٨٠ ج	أحمر حراق - ١ ونصف كوب
القطعة) - ١ ملعقة كبيرة عصير	زبادى طيبعى بدون دسم - ملح
ليمون - ٤ ملاعق كبيرة صلصة	وفلفل
طماطم - ٣ ملاعق صغيرة فلفل	

الطريقة :

* يشوى اللحم حوالى ٥ دقائق من كل ناحية مع رشه بعصير الليمون.
* تخلط صلصة الطماطم مع الفلفل الحراق ويقيه عصير الليمون
ويسخن الخليط على نار هادئة .
* ترفع الصلصة من على النار ويضاف إليها الزبادى والملح
والفلفل..

* ترص شرائح اللحم فوق طبق التقديم وتغطى بالصلصة .

اللحم البتلو بالثوم والطماطم

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠٠

المقادير :

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ٤ شرائح لحم بتلو رفيعة (٨٠) | ثوم مدقوق - ١ فرع كرفس قطع |
| ج الشريحة) - ٢ حبة طماطم | رفيعة - ملح وفلفل - |
| مفشرة قطع صغيرة - ٨ فصوص | |

الطريقة :

- * توضع كل شريحة لحم على ورقة ألمنيوم .
- * تخلط قطع الطماطم مع الثوم والكرفس وتوزع على شرائح اللحم .
- * يرش الملح والفلفل وتلف الشرائح فى ورق الألمنيوم جيدا .
- * توضع أوراق الألمنيوم فى فرن حامى مدة ثلث ساعة تقلم ساخنة .

اللحم المحشى
بالأعشاب

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٣٠ / ١٠ جرام.

المقادير :

ثلاثة أرباع كيلو لحم قطعة	صغيرة أعشاب طازجة مفرية
واحدة رفيعة (فوفليه) - ٢	(بقدرنس أو شبت أو..) - ١
شريحة عيش افرنجى - ٣	بصلة مبشورة - ملح وقلقل -
ملاعق كبيرة جينة مبشورة	ملعقة كبيرة زيت ذرة .
(جروبير أو رومى) - ٢ ملعقة	

الطريقة :

* يغمس العيش فى الماء البارد ثم يعصر ويقطع إلى قطع صغيرة
تخلط مع الجينة المبشورة والأعشاب والبصل والملح والقلقل .
* يدهن اللحم بالزيت ويطبخ ثم يفرد فوقه خليط العيش ويلف اللحم
حول الحشو ويربط بالدوابة .

* يلف اللحم فى ورقة ألنيوم ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حوالى
ساعة حتى ينضج عند التقاطع تنزع الدوابة ويقطع اللحم ترائشات ويقدم.

اللحم بالكوسة

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠٠
المقادير :

نصف كيلو كوسة حلقات رفيعة-	لحم - ٣ ملاعق كبيرة جبنة
٤٥٠ جرام لحم بتلو شرائح أو	ميشورة جروير أو رومي - ملح
مكعبات - ٢ ملعقة كبيرة شوربة	وفلفل .

الطريقة :

* يرش الملح على حلقات الكوسة وتترك حوالى ساعة ونصف ثم تشطف وتجفف .

* ترص طبقة من حلقات الكوسة فى طبق الفرن وفوقها طبقة من اللحم ثم تغطى بطبقة من الكوسة .

* يرش الملح والفلفل وجوزة الطيب والجبنه والشوربة .

* يسخن الفرن الحامى وتوضع فيه الكوسة حوالى ٤٠ دقيقة .

اللحم الضانى على
الطريقة الشرقية

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٧٠
المقادير :

الطيب- ملح وفلفل- نصف	ثلاثة أرباع كيلو لحم ضانى
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونه -	مكعبات - ١٠٠ جرام بصل
نصف كوب شوربة فراخ - ١	مبشور- ٤ فصوص ثوم مدقوق-
ملعقة كبيرة عصير ليمون .	نصف كوب صلصة طماطم-
	نصف ملعقة صغيرة جوزة

الطريقة :

- * يوضع البصل فى إناء ويضاف إليه الثوم وصلصة الطماطم ويرفع على نار هادئة حتى يلين البصل .
- * يضاف اللحم والتوابل والشوربة وعصير الليمون والملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى ثم يوضع الخليط فى طبق الفرن ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حوالى نصف ساعة حتى يتم النضج .
- * ينزع اللحم ويقدم .

كفتة اللحم بصلصة الطماطم

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٣٠
المقادير :

نصف كيلو لحم مفروم بدون دهن	مفريه - ٤٠٠ جرام طماطم شرائح
٥- فصوص ثوم مدقوق-	رفيعة أو مبشورة حسب الرغبة
١ملعقة كبيرة بقدونس مفري	١ملعقة كبيرة عصير طماطم
ملح وفلفل - ١ بيضة مضروبة	مركز - ذرة سكر - ذرة جوزة
للصلصة : ٢ بصل متوسطة	الطيب بقدونس مفري .

الطريقة :

* يخلط اللحم المفروم مع الثوم والبقدونس والملح والفلفل ثم تضاف البيضة ويخلط جيدا ثم يقسم الخليط إلى ٢٠ قطعة تشكل على شكل كور..

* توضع مواد الصلصة في إناء وترفع على النار حتى تغلي ثم تهدأ النار وتضاف كور اللحم . يغطي الإناء ويترك على نار هادئة حوالي ٤٥ دقيقة حتى يتم النضج مع التقليب برفق من وقت لآخر .

* ترص كور الكفتة في طبق التقديم وتصب فوقها الصلصة وتزين بالبقدونس المفري .

اللحم الضانى المشوى

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٨٠

المقادير :

ثلاثة أرباع كيلو لحم ضانى	مقشرة - ٤ حبات طماطم صغيرة
مكعبات اللحمى ٦- فصوص ثوم	١- قرن فلفل رومى أخضر كبير
مدقوق - ثلاثة أرباع كوب زبادى	قطع - ٤ ورقات لورا - ٨ قطع
بدون دسم - ٨ بصلات صغيرة	عش غراب - ملح وفلفل .

الطريقة :

* توضع مكعبات اللحم فى طبق غويط . يخلط الثوم والملح والفلفل والزبادى ويصب على اللحم ويتقع لبضعة ساعات أو طوال الليل .

* ينشل اللحم ويغرس فى أسياخ بالتناوب مع البصل والطماطم والفلفل الرومى وورق اللورا .

* توضع السياخ فى فرن متوسط الحرارة حوالى نصف ساعة حتى تنضج . .

اللحم المشوى بصلصة الطماطم

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٣٠

المقادير :

٤ ريش للشى كل ريشه ١٠٠	حلقات رفيعة - ٦ فصوص ثوم
جرام منزوعة الدهن - ثلاثه	مدقوقه - ١ ملعقة كبيرة زعتر -
أرباع كيلو طماطم مقشرة	ملح وفلفل .

الطريقة :

* تشوى قطع اللحم حسب الرغبة (على الشواية أو فى الفرن) مع التقليب مرة واحدة .

* توضع الطماطم فى إناء ويضاف إليها الثوم والزعتر والملح والفلفل وتترك على النار حوالى عشر دقائق حتى تنضج .

* يرص اللحم المشوى فى طبق التقديم وترش فوقه الصلصة .

الكلاوى على الطريقة الريفية

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٨٠
المقادير :

٨ وحدات كلاوى ضان مدقوقة-ربع كيلو طماطم -
صغير-١ بصلة متوسطة حلقات- ثلاثة أرباع كوب شوربة - ورقة
نصف قرن فلفل رومى أخضر شرائح لورا-ذرة زعتر - ملح وفلفل -
رفيعة - ٥٠ جرام عش الغراب ملعقة كبيرة دقيق - بقدونس
شرائح رفيعة - ٤ فصوص ثوم مفرى للزينة - ٥٠ جرام لحم
شرائح رفيعة .

الطريقة :

* تقطع كل وحدة كلاوى إلى نصفين وتزج منها العروق البيضاء
وتغسل جيدا . يضاف الملح والفلفل إلى الدقيق وتلف فيه الكلاوى .
* توضع الكلاوى فى إناء مع حلقات البصل وشرائح الفلفل وعش
الغراب واللحم والثوم والطماطم (عصير) و الزعتر والشوربة وورقة اللورا
والملاح والفلفل ويرفع الإناء على النار حتى يغلى ثم يغطى ويترك على نار
هادئة حوالى نصف ساعة حتى ينضج .
* يوضع الخليط فى طبق التقديم ويزين بالبقدونس ويقدم ساخنا .

الكلاوى بالكارى

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٦٠

المقادير :

نصف كيلو كلاوى مجهزة	مدقوق - ١ كوب عصير طماطم
ونظيفة - ١٠٠ جرام بصل	١ ملعقة كبيرة كارى - ١ ملعقة
حلقات رفيعة (حوالى ٢ بصلة	كبيرة عصير ليمون - ملح
كبيرة ١ - ٤ فصوص ثوم	وفلفل - شوربة لحم إذا لزم الأمر

الطريقة :

- * توضع جميع المواد فى إناء ما عدا الشوربة .
- * يرفع الإناء على النار حتى يغلى الخليط ثم يغطى ويترك على نار هادئة حوالى نصف ساعة .
- * يضاف قليل من الشوربة إذا لزم الأمر حتى يتم النضج .

الكبد المشوية

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٥٠

المقادير :

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| نصف كيلو كبد قطع للشى - ٤ | - ١٠٠ جرام عش الغراب - ٨ |
| بصلات مقطعة إلى أربع - ٤ | ورقات لورا - ملح وفلفل |
| حبات طماطم مقطعة إلى أربع | وعصير ليمون . |

الطريقة :

- * توزع قطع الكبد والبصل والطماطم وعش الغراب وورق اللورا على عدد ٤ أسياخ ويرش عليها الملح والفلفل .
- * توضع الأسياخ تحت الشواية حوالى ٢٠ دقيقة مع قلبها من وقت لآخر ورشها بعصير الليمون .
- * تقدم ساخنة .

اطباق خفيفة للريجيم

للمشويات فوائد كثيرة أهمها أنها لا تطهى بواسطة المواد الدهنية مثل الزبدة أو السمن أو الزيت كما أن الشئ يقضى على الدهون الموجودة أصلا فى اللحم بل يمكن فقط تتبيلها بالبصل المبشور أو بعصير البصل وعصير الطماطم والزعتر .

الباب السادس

الأسماك

ترانشات السمك بصلصة الطماطم في الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٣٥
المقادير :

زبدة - ٣ فروع كرفس قطع	٤ ترانشات سمك (وقار أو
رفيعة - ٦ حبات طماطم مقشرة	غيره) - ٢ ملعقة صغيرة عصير
قطع رقيقة - ٦ فصوص ثوم	ليمون - ملح وفلفل - ١ قرن
مدقوق - زعتر - بقدونس .	فلفل رومي قطع رقيقة - بصلصة
	قطع رقيقة - ربع ملعقة كبيرة

الطريقة :

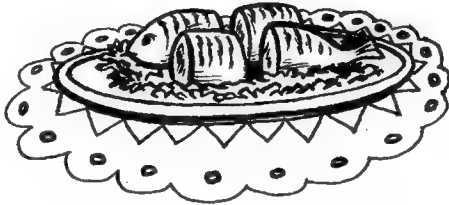
* تغسل ترانشات السمك بالدقيق وتشطف ثم ترص في طبق الفرن ويرش عليها عصير الليمون والفلفل .

* يسخن الزيت في إناء ويشوح فيه البصل والفلفل الرومي والكرفس على نار هادئة ثم تضاف الطماطم والزعتر والثوم والملح ويترك الخليط حتى يغلي ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالي ربع ساعة .

* يرش خليط الطماطم على ترانشات السمك ويغطى الطبق بورقة المنير .

اطباق خفيفة للريجيم

- * يسخن الفرن متوسط الحرارة ويوضع فيه الطبق حوالي نصف ساعة حتى ينضج .
- * يجميل الوجه بالبقدونس عند التقديم .



ترانشات السمك بالصلصة البيضاء فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٤٥
المقادير :

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ٤ ترانشات سمك وقار أو غير | دقيق - ١ ونصف كوب لبن |
| - ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون | منزوع الدسم - ٧٥ جرام جبنة |
| - ملح وفلفل - ١ ملعقة مارجرين | جروير مبشورة (أو رومى) - |
| أو زيت ذرة - ١ ملعقة كبيرة | يقدون للزينة وحلقات طماطم . |

الطريقة :

- * ترص ترانشات السمك فى طبق الفرن . وترش بالملح والفلفل
عصير الليمون .
- * يسخن الزيت أو تسيح المارجرين فى إناء ويضاف الدقيق ويقلب ثم
يضاف اللبن البارد شيئا شيئا مع التقليب باستمرار على نار هادئة حتى
يغلظ القوام . تضاف الجبنة المبشورة والملح والفلفل وتصب الصلصة على
ترانشات السمك .
- * يسخن الفرن متوسط الحرارة ويوضع فيه السمك حوالى نصف
ساعة حتى ينضج .
- * يزين الطبق بالبقدونس والطماطم ويقدم .

ترانشات السمك بالخضروات فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٨٠
المقادير :

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| نصف كيلو سمك ترانشات - | ملح وفلفل - ثلث ملعقة زبدة - |
| ١ بصلة حلقات رفيعة - ١ فرع | أو ١ ونصف ملعقة كبيرة زيت |
| كرفس قطع رفيعة - ١ جزرة | ذرة - ٦ ملاعق كبيرة عصير |
| مبشورة - ٢ ملعقة كبيرة بسله - | طماطم - فرع بقدونس للزينة . |

الطريقة :

* يخلط البصل والكرفس والجزر والبسله فى طبق الفرن ويرش بالملح والفلفل .

* ترص ترانشات السمك فوق الخضروات وترص فوقها قطع زبدة مسذيرة فى حجم البندق أو يرش الزيت ويصب عصير الطماطم عليها .
نطى الطبق بورقه ألنيروم .

* يسخن الفرن متوسط الحرارة ويوضع فيه الطبق حوالى نصف ساعة حتى يتم النضج .

ترانشات السمك بالمسترد فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٩٠
المقادير :

٤ ترانشات سمك - ثلث كوب زيت ذرة - ١ ملعقة صغيرة
عصير ليمون - ١ ملعقة كبيرة مستردة مركزه - ملح وفلفل .

الطريقة :

- * يوضع السمك فى إناء .
- * تخلط بقية المواد ويقلب فوق ترانشات السمك .
- * يسخن الفرن متوسط الحرارة . يغطى الإناء ويوضع فى الفرن
حوالى ثلث ساعة حتى يتم النضج .

السكك فى ورق الأننيوم فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٥٠
المقادير :

- ٤ سمكات مرجان أو غيره -
- ٤ فصوص ثوم مقشر وقطع
- ١ جزرة مقشرة ومقطعة رقيقا -
- رفيعة-٢ ملعقة زيت ذرة - ملح
- ٤ فروع كرفس قطع رقيقه -
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروى -
- وفلفل .

الطريقة :

- * يخلط الجزر والكرفس والبقدونس والثوم . يسخن الزيت ويشوح فيه الخليط قليلا مدة عشر دقائق .
- * توضع كل سمكة على ورقة ألنيوم ويرش عليها الملح والفلفل .
- * يوزع خليط الجزر على السمكات الأربعة وتلف كل واحدة فى الورقة الألنيوم جيدا .
- * يسخن الفرن المتوسط الحرارة وترضع فيه السمكات الملفوفة فى الورق حوالى عشرين دقيقة حتى يتم النضج . تقدم السمكات فى ورق الألنيوم .

ترانشات السمك بالليمون فى الفرن

لعدد ٤ أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٦٠

المقادير :

٤ ترانشات سمك وقار أو غيره
٣ ليمونات كبيرة عصير وشر-
(١٨٠ جرام الواحدة) .
بضع فروع كرفس - ملح وفلفل .

الطريقة :

* يوضع السمك فى طبق فرن غوط ويضاف إليه عصير وشر الليمون والملح والفلفل يقلب السمك فى الخليط ويترك ثلاث ساعات ليتشرب .

* توضع كل ترانش سمك فى ورقة أَلْنْيُوم ويرش فوقها سائل النقع وتلف جيدا فى الورق الأَلْنْيُوم .

* يسخن الفرن حامى وتوضع فيه ترانشات السمك الملفوفة فى الورق مدة ربع ساعة أو أكثر حتى يتم النضج .

ترانشات السمك بالبطاطس في القرون

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٥٠

المقادير :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ٤ حبات بطاطس متوسطة مقشرة | طماطم مقشرة وحلقات - ٢ |
| ومقطعة حلقات رفيعة- ١ بصلة | ملعقة كبيرة عصير طماطم مركز |
| حلقات رفيعة - ١ قرن فلفل | - ٤ ترانشات سمك (١٨٠ جرام |
| رومي شرائح رفيعة - ٤ حبات | كل واحدة) ملح وفلفل . |

الطريقة :

- * تغلى كمية من الماء والملح وتوضع فيها حلقات البطاطس وتترك تغلى على نار هادئة مدة عشر دقائق .
- * تنشل البطاطس وترص فى إناء ويحتفظ بسائل النضج .
- * ترص حلقات البصل وشرائح الفلفل والطماطم على البطاطس .
- * يذاب عصير الطماطم فى ١ ونصف كوب من سائل النضج .
- * ترص ترانشات السمك فوق الخليط ويصب عليها عصير الطماطم والملح والفلفل .

اطباق اخفيفة للريجيم

* يفتى الإناء . يسخن الفرن حامى ويوضع فيه الإناء حوالى نصف ساعة حتى يتم النضج .



سمك موسى
بالسبانخ

لمعد ٤ أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٦٠

المقادير :

٤ سمكات موسى كبيرة - ناضجة ومفرومة - ١ كوب
عصير ليمون - ١ ملعقة كبيرة زيادى بدون دسم - ملح وفلفل .
زبدة - ثلاثة أرباع كيلو سبانخ

الطريقة :

* يرش عصير الليمون على السمك ويوضع فوقه قطع صغيرة من الزبدة فى حجم البندقة .
* يشوى السمك تحت شواية الفرن مدة ربع ساعة مع قلبيه ورشه بمائيل الليمون والزبد حتى لا يحترق .
* يسخن السبانخ مع الزيادى على نار هادئة مع التقليب مع مراعاة عدم تركه يغلى - يرش الملح والفلفل .
* يوضع السبانخ فى طبق التقديم ويرص فوقه السمك ويقدم .

السكك على الطريقة البرتغالية بصلة الطماطم

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٠٠

المقادير :

٤ ترانشات سمك وقار أو غيره .
للصلة- ٨ حبات طماطم مقشرة
ومهروسة- ١ بصلة مقشرة
ومبشورة - ٤ فصوص ثوم مقشر
ومدقوق - ١ ورقة لورا - ملح
وقفلل - ١ ملعقة كبيرة عصير
طماطم - ١ ملعقة كبيرة خل .

الطريقة :

- * تعد الصلصة بوضع جميع المواد فى إناء ليغلى على نار هادئة مدة ساعة . وإذا كان القوام غليظا أكثر من اللازم يضاف قليل من الماء .
- * فى هذه الأثناء يعد السمك : يغلى قليل من الماء ويسلق فيه السمك مدة ربع ساعة .
- * ينشل السمك ويرص فى طبق التقديم وتصب فوقه الصلصة .

كفتة السمك

لعدد ٤ أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٩٠

المقادير :

ثلث كيلو بطاطس مسلوقة - ١
ملعقة كبيرة مستردة - ملح
وفلفل وزيت للقلى - ثلث كيلو
سمك أبيض ناضج (مسلوقة).

الطريقة :

* يهرس السمك وتهرس البطاطس وتخلط مع السمك ويضاف الملح والفلفل والمستردة ويشكل الخليط إلى ١٢ قطعة كفته .
* تدهن الكفته بالزيت وترص فوق ورقة ألمنيوم سميكة ومدهونه بالزيت وتوضع تحت شواية الفرن حوالي خمس دقائق حتى يحمر الوجه .

كديري

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٦٠
المقادير :

ثلث كيلو سمك مسلوق - ٨٠
جرام أرز - ربع كيلو بسلة - ١
ملعقة كبيرة بصل مبشور - ٢
بيضة مسلوقة جامدة شرائح
رفيعه جدا - ١ ملعقة صغيرة
كارى - ملح وفلفل وبقدونس
مفرى للزينة .

الطريقة :

- * يهرس السمك بالشوكة .
- * يسلق الأرز فى الماء والملح حوالى ربع ساعة ثم يصفى .
- * تسلق البسلة والبصل فى الماء والملح حوالى عشر دقائق ثم تصفى .
- * يخلط السمك مع الأرز والبسلة والبصل والبيض والكارى والملح والفلفل .
- * يزين الطبق بالبقدونس ويقدم .

ترانشات السمك بالطماطم

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٥٠

المقادير :

٤ ترانشات سمك أبيض (١٠٠ الصلصة : نصف كيلو طماطم
ج كل قطعة) - عصير ليمون - مقشرة وقطع صغيرة - ملح
ملح وفلفل . وفلفل .

الطريقة :

* ينقع السمك فى عصير الليمون والملح والفلفل ثم يشوى مع رشه
بمسائل النقع وتقليبه من وقت لآخر حتى ينضج (حوالى ربع ساعة) .
* تعد الصلصة : توضع الطماطم فى إناء على نار هادئة مدة ربع
ساعة حتى يغلظ القوام وتتبيل بالملح والفلفل .
* يرض السمك فى طبق التقديم وتصب عليه الصلصة ويقدم مع
السلطة الخضراء .

أسيخ السمك المشوي

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٢٠
المقادير :

نصف كيلو سمك أبيض	١ قرن فلفل رومى كبير قطع
مكعبات كبيرة (وقار مثلا) .	سمكه - ٨ ورقات لورا -
٤ حبات طماطم مقطعة إلى	عصير ليمون - ملح .
أربع - ٨ وحدات عسل الغراب -	

الطريقة :

* تغرس مكعبات السمك فى أسيخ بالتناوب مع قطع الطماطم وعسل الغراب والفلفل وورق اللورا وترش بعصير الليمون .

* تشوى حوالى عشر دقائق على الشواية مع قلبها باستمرار ورش عصير الليمون حتى يتم النضج .

أطباق خفيفة للريجيم

ملحوظة :

بعد تنظيف السمك تلتصق رائحته باليدين ويمكن التخلص من هذه الرائحة بدعك اليدين بنصف ليمونه معصوره أو بقشر ليمون .



الباب السابع

الخضروات

الخضروات المشوية

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٩٥ بدون الأرز
المقادير :

١ بصلة متوسطة مقشرة ومقطعة	وحدات عشب الغراب قطع كبيرة
إلى أربع - ٤ وحدات كوسة	٨ ورقات لورا - شوربة - ملح
حلقات سمكة - ٤ حبات طماطم	وفلفل .
مقشرة ومقطعة إلى أربع ٨	

الطريقة :

- * يغمس البصل في الماء المغلي مدة خمس دقائق ثم ينشل .
- * تغمس قطع الكوسة في الماء المغلي مدة دقيقتين ثم تنشل .
- * يوزع البصل والطماطم وعشب الغراب والكوسة واللورا على أربع
- أسيخ توضع تحت شواية الفرن حوالي ربع ساعة مع قلبها ورشها
- بالشوربة حتى تنضج . يرش الملح والفلفل .
- * تقدم الخضروات مع الأرز المسلوق .

الخصروات المشكلة (التولى)

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٢٠

المقادير :

٤ وحدات كوسة حلقات - ٤	حلقات - ٢ قرن فلفل رومى كبير
حبات طماطم مقشرة ومقطعة	أحمر أو أخضر شرائح - ٢ ورقة
إلى أربع - ٢ وحدة باذنجان	لورا ١ ونصف كوب عصير
متوسطة حلقات - ٢ بصلة متوسطة	طماطم - ملح وفلفل.

الطريقة :

* توضع جميع الخضروات فى إناء مع ورق اللورا وعصير الطماطم والملح والفلفل .

* يرفع الإناء على النار حتى يغلى ثم يغطى ويترك على نار هادئة حوالى ٢٠ دقيقة .

* إذا كان السائل أكثر من اللازم يرفع الغطاء ويترك يغلى بضعة دقائق حتى يتبخر السائل الزائد .

الخضروات بالكاري

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٢٠
المقادير :

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ١ - نصف ملعقة صغيرة كاري - | ١ قرنبيط صغيرة - ٨ وحدات |
| ١ مكعب مرقة مهروس - ٢ | جزر حلقات - ٢ بصلة حلقات |
| ملعقة صغيرة عصير ليمون . | رفيعة - ٤ حبات طماطم مقشرة |
| | ومقطعة إلى أربع - من |

الطريقة :

- * تنزع زهور القرنبيط وتسلق مع حلقات الجزر في الماء والملح .
- * بعد مرور عشر دقائق يضاف البصل والطماطم والكاري ومكعب المرقة .
- * يغطى الإناء ويترك ربع ساعة على نار هادئة حتى يتم النضج ثم يضاف عصير الليمون .

الخضروات بصلصة "هورنسى"

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٥٠

المقادير :

نصف كيلو خضروات - ١ ونصف كوب لبن منزوع الدسم
مسلوقة (جزر- بسلطة- قرنبيط ١٠٠ جرام جبنه مبشورة (جروير أو
فاصوليا .. الخ) - ثلث ملعقة رومى) - ملح وفلفل .
زبدة - نصف ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

* يسخن الزيت فى إناء ويضاف إليه الدقيق ويقلب حوالى دقيقتين
على نار هادئة . ثم يضاف اللبن شيئا فشيئا مع التقليب للحصول على
صلصة غليظة القوام ، وأخيرا تضاف الجبنه المبشورة والملح والفلفل ويقلب
حتى تسيح الجبنه .
* تضاف الخضروات المسلوقة إلى الصلصة وتسخن مدة خمس دقائق
وتقدم .

اطباق خفيفة للريجيم

ملحوظة :

* يمكن رش ٥٠ جرام من الجبنة المبشورة على الوجه ووضع الخضروات في الفرن تحت الشواية حتى يحمر الوجه قبل التقديم .



البصل فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠٠

المقادير :

٤ بصلات كبيرة مقشرة ٨٠ جرام لبابة عيش أسمر - ٤
ومقطعة إلى نصفين بالعرض - ملاعق كبيرة زيت ذرة -

الطريقة :

- * يقر البصل بحذر ويفرم القلب ويخلط مع لبابة العيش والزيت .
- * يوزع الخليط على أنصاف البصل المقور ويحشى ثم يعاد تشكيل البصل كما كان (يوضع كل نصفين فوق بعضهما) .
- * يلف البصل فى ورق ألمنيوم ويوضع فى فرن حامى حوالى ساعة حتى ينضج .
- * يقدم مع الأرز المسلوق .

فطيرة السبانخ

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٣٠

المقادير :

نصف كيلو سبانخ مجهزة	جرام جبنة مبشورة جروير أو
ومفسولة - ٣ بيضات مضروبة -	رومي - ملح وفلفل - ذرة جوزة
٣ كوب لبن منزوع الدسم - ١٠٠	الطيب (إختياري) .

الطريقة :

- * توضع ١٦ ورقة سبانخ كبيرة جانبا .
- * توضع بقية الأوراق المفسولة فى إناء وترفع على نار هادئة حوالى خمس دقائق بدون أضافه ماء .
- * يغطى قعر الصينية بشمانية أوراق سبانخ كبيرة وتغطى جوانب الصينية بشماني ورقات الباقية مع مراعاة أن تتعدى جوانب الصينية .
- * يضرب البيض مع اللبن والملح والفلفل والجبنه وجوزة الطيب .
- * توضع السبانخ المسلوقة فى الصينية ويصب فوقها خليط البيض

أطباق خفيفة للريجيم

ويغطى بأطراف ورق السبانخ الجافى .

* يسخن الفرن الحامى وتوضع فيه الصينية حوالى ثلث ساعة .

* أثناء النضج ربما يحتاج الأمر لتغطية وجه الصينية بورقة ألمنيوم

حتى لا يحترق .

الكوسة على الطريقة الفرنسية

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠
المقادير :

نصف كيلو كوسة حلقات -	حلقات رقيقة (حوالي ٢ بصلة
ثلاثة أرباع كوب شوربة فراخ -	كبيرة ١ - ٣ اقصوص ثوم مقشر
ملح وفلفل - ١٠٠ جرام بصل	مدقوق.

الطريقة :

* يضاف الثوم والبصل والملح إلى الشوربة وترفع على النار حتى تغلى ثم تضاف الكوسة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالي ربع ساعة ويعدل التتبيل .

* يقدم ساخنا أو باردا

عش الغراب على الطريقة اليونانية

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠

المقادير :

نصف كيلو عش الغراب - ١	كوب عصير ليمون - نصف
بصلة متوسطة مبشورة - ثلاثة	ملعقة صغيرة نعناع جاف أو
أرباع كوب عصير طماطم -	ريحان جاف - ٤ فصوص ثوم
نصف ملعقة صغيرة كزبرة	مقشر و مدقوق - وملعقة كبيرة
مطحونة - ملح وفلفل - ربع	بقدونس مفرى للزينة .

الطريقة :

- * توضع جميع المواد فى إناء على النار حتى يغلى ثم يترك ربع ساعة على نار هادئة حتى يختص عش الغراب كل السائل .
- * يوضع الخليط فى طبق التقديم ويترك ليبرد ثم يزين بالبقدونس ويقدم .

الخرشوف المسلوق

الخرشوفة الواحدة = ٢٥ سعر حرارى

الطريقة :

- * تنزع الأوراق الخارجية الجافة وغير صالحة ويقطع عنق الخرشوفة وتغسل بالماء البارد .
- * يسلق الخرشوف فى الماء والملح حتى ينضج (من ٢٥-٤٠ دقيقة) .
- * يصفى من الماء ويترك ليبرد ويقدم .
- ملحوظة :يمكن تقديم الخرشوف المسلوق مع صلصة الخل والثوم .

سلطة الخرشوف

الروسية

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٢٠

المقادير :

٤ خرشوفات كبيرة مسلوقة-	جرام فاصوليا خضراء قطع
١٠٠ جرام لحم مسلوقة مكعبات	رفيعه مسلوقة - ١٠٠ جرام
صغيرة - ١٠٠ جرام بسلة	بنجر مسلوقة مكعبات صغيرة
مسلوقة - ١٠٠ جرام جزر	١٠٠- جرام مايونيز سعرات
مكعبات صغيرة مسلوقة ١٠٠-	مخفضة - ملح وفلفل .

الطريقة :

* تخلط الخضروات مع اللحم والمايونيز وتتبيل بالملح والفلفل .
* ينزع الشعر من قلب الخرشوف وتبعد الأوراق ويحشى قلب
الخرشوف بالخليط وإذا لزم الأمر تنزع بضعة أوراق محيطه بالقلب
لتوسيعه .

الخرشوف المحشى بعش الغراب والأرز

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٦٠

المقادير :

٤ خرشوفات كبيرة مسلوقة-	إلى أربع - ١٠٠ جرام عش
للحشو : ١٠٠ جرام أرز - ١٠٠	الغراب - ١٠٠ جرام لحم مسلوقة
جرام بصل حلقات (٢بصلة	ومفروم - ١ ملعقة صغيرة
كبيرة) - ١ مكعب مرقة مهروس	بقدونس مفرى - ملح وفلفل .
ربع كيلو طماطم مقشرة ومقطعة	

الطريقة :

* يسلق الأرز مع البصل ومكعب المرقة حوالي ١٢ دقيقة ثم يضاف إليه الطماطم وعش الغراب ويترك يغلى مدة ٥ دقائق أخرى ثم يصفى الخليط من الماء ويخلط مع اللحم والأعشاب والملح والفلفل .

* ينزع الشعر من قلب الخرشوف وتبعد الأوراق من حول القلب وإذا لزم الأمر تنزع بضعة أوراق لتوسيع القلب ثم يحشى بخليط الأرز .

الجزر بالنزجيبيل

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٠

المقادير :

نصف كيلو جزر مقشر وحلقات	مسحوق - نصف ملعقة صغيرة
رفيعة - ٢ ونصف كوب شوربة	جوزة الطيب - ملح وفلفل .
فراخ - ١ ملعقة صغيرة زنجبيل	

الطريقة :

* يوضع الجزر فى إناء ويضاف إليه الشوربة والتوابل والملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى ثم يغطى ويترك على نار هادئة حوالى ٢٠ دقيقة .

* ينشل الجزر ويقدم .

بيوريه الجزر

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٨٣

المقادير :

ثلاثة أرباع كيلو جزر مقشر الطيب - اوديع كوب زبادى
حلقات - ملح وفلفل وجوزة متزوع الدسم .

الطريقة :

* يسلق الجزر فى الماء والملح مدة ربع ساعة ثم يصفى ويحتفظ بسائل
النضج .

* يوضع الجزر مع الزبادى فى الخلاط ويضاف إليه قليل من سائل
النضج إذا لزم الأمر .

* يعاد تسخين البيوريه فى إناء على نار هادئة ويضاف الفلفل وجوزة
الطيب عند التقديم .

القرنبيط فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٨٠

المقادير :

١ كيلو قرنبيط - ١ بصلة منزوع اللسم - ١٠٠ جرام جبنة
متوسطة حلقات - ١ قرن فلفل مبشورة رومى أو جروبير
رومى أخضر شرائح - ٢ ملعقة (حوالى ٤ ملاعق كبيرة) - ملح وفلفل
كبيرة دقيق - ٢ ونصف كوب لبن وجوزة الطيب .

الطريقة :

* يسلق البصل والفلفل والقرنبيط (الزهور) مدة ربع ساعة فى الماء
المغلى .

* يذوب الدقيق فى اللبن ويسخن على النار الهادئة ويضاف إليه
نصف كمية الجبنة المبشورة ويقلب حتى يغلظ القوام ثم يرش الملح والفلفل
وجوزة الطيب .

* توضع الحفصوات المسلوقة فى طبق الفرن وتغطى بالصلصة
ويرش بقية الجبن المبشور على الوجه .

* يوضع الطبق فى الفرن حتى يحمر الوجه .

صينية البطاطس فى الفرن

لأربع أفراد - نصب الفرد من السعورات الحرارية فى كل ٢٢٥ جرام

= ١٥٠ .

المقادير :

٤ حبات بطاطس متوسطة الحجم	رفيعة - ٦ فصوص ثوم مدقوق
مقشرة حلقات رفيعة - ٤	ناعم - ١ كوب لبن منزوع الدسم
بصلات متوسطة مقشرة حلقات	- ملح وفلفل .

الطريقة :

* ترص حلقات البطاطس فى طبق الفرن بالتوالى مع حلقات البصل (طبقة بطاطس وطبقة بصل مع رش الملح والفلفل والثوم على كل طبقة .

* يصب اللبن على أن يغطى ثلثين طبق الفرن . يغطى الطبق ويوضع فى فرن حامى حوالى نصف ساعة ثم يرفع الغطاء ويترك عشر دقائق ليحمر الوجه * يضاف قليل من اللبن إذا جف الطبق أثناء التسخين مع مراعاة ضرورة أن تتشرب البطاطس كل كمية اللبن فى نهاية التسخين .

فطائر البطاطس

- لأربع أفراد الفطائر المحمرة = ٢٢٠ سعر حرارى فى نصيب الفرد .
- " " الفطائر المشوية = ٢٠٠ سعر حرارى فى نصيب الفرد .

المقادير :

- نصف كيلو بطاطس بيوريه -
- ملعقة كبيرة لبن منزوع الدسم -
- ١٠٠ جرام جبنة مبشورة رومى
- بصلة صغيرة مبشورة - ملح
- أو جروبير - ١ بيضة مضروبة -
- وفلفل وزيت للتحمير .

الطريقة :

- * تخلط البطاطس البيوريه مع الجبنة المبشورة .
- * تضرب البيضه مع اللبن وتضاف شيئا فشيئا إلى البطاطس مع مراعاة أن لا يتحول الخليط إلى سائل ، ثم يضاف البصل والملح والفلفل .
- * يشكل الخليط ٨ فطائر .
- * تدهن الطاسة التيفال بقليل من الزيت وتحمّر فيها الفطائر من الجهتين حتى يحمر لونها . ويمكن أيضا وضعها تحت شواية الفرن .

البطاطس المحشية بالجبنه

حبه البطاطس زنة ١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حرارى .

الطريقة :

- * يتم اختيار حبات البطاطس المتساوية فى الحجم .
- * تغسل جيدا وتجفف وتنقب بالشوكة ثم توضع فى فرن حامى حوالى ساعة حتى تنضج وتقدم مع خلطة من الخلطات الآتية :
- * الخلطة بالجبنه البيضاء : نصيب الفرد من السعورات الحرارية للخلطة = ٧٥ .

لكل حبة بطاطس : ٥٠ جرام جبنه بيضاء - ٢ ملعقة صغيرة صلصة طماطم - ملح وفلفل .

الطريقة :

- * تعد البطاطس كما سبق ذكره ثم تقطع كل حبة إلى نصفين وتقور برقة
- * تخلط الجبنه مع صلصة الطماطم والملح والفلفل والقلب المنزوع من البطاطس
- * تحشى أنصاف البطاطس بالخلطة وتوضع فى الفرن مدة دقيقتين ثم تقدم .

الخلطة بالجينة الروكفور

نصيب الفرد من السعرات الحرارية بالنسبة للخلطة = ٢١٠

المقادير :

لكل حبة بطاطس : ملاعق صغيرة زبادى بدون دسم
٥٠ جرام جينة روكفور - ٤ - ملح وفلفل .

الطريقة :

* تفرقت الجينة فى الزبادى ويضاف الملح والفلفل .
* يعمل شق غوط فى كل حبة بطاطس على شكل صليب ويوضع
فيه الخليط ثم توضع البطاطس فى الفرن مدة دقيقتين وتقدم على فرشة
من ورق الخس .

الفاصوليا بصلصة الطماطم

أربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٦٠

المقادير :

نصف كيلو فاصوليا خضراء	٢ ملعقة صغيرة صلصة طماطم
ملح وفلفل - ١ ملعقة كبير زيت	مركزة - ١ علبة زبادى بدون
ذرة - ١ بصل صغيرة مبشورة	دسم .

الطريقة :

* تسلق الفاصوليا فى الماء المغلى والملح حتى تنضج ثم تنشل وتوضع فى طبق التقديم وتحفظ دافئة .

* يسخن الزيت فى إناء ويشوح فيه البصل ثم تضاف صلصة الطماطم والملح والفلفل ويترك حوالى دقيقتين على نار هادئة ثم يضاف إليه الزبادى ويسخن على النار الهادئة مع عدم تركه يغلى .

* تصب الصلصة على الفاصوليا وتقدم على الفور .

الكوسة بالطماطم

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٤٠

المقادير :

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| نصف كيلو كوسة حلقات - | طماطم مقشرة ومقطعة حلقات |
| ١ بصلة مبشورة - ١ ملعقة | - ملح وفلفل . |
| كبيرة زيت ذرة - ٦ حبات | |

الطريقة :

- * سخن الزيت فى إناء ويشوح فيه البصل المبشور قليلا ثم تضاف حلقات الكوسة والطماطم والملح والفلفل .
- * يغطى الإناء ويهز لتختلط المواد ويترك على نار هادئة حوالى نصف ساعة حتى تتضج الكوسة وتلين .
- * يقدم الطبق ساخنا .

الباذنجان فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٧٥
المقادير :

٢ حبة باذنجان رومى متوسطة كوب شوربة فراخ- ٣ حبات طماطم
١ ملعقة صغيرة ملح - ٢ ملعقة مبشورة- ١ ملعقة كبيرة بقسماط
زيت ذرة - ١ بصلة مبشورة ناعم - ١ ملعقة كبيرة جبنة مبشورة
٤ فصوئوم مدقوق- ثلاثة أرباع (رومى أو جروجير).
الطريقة :

* يقطع الباذنجان بالطول وتعمل بعض الشقوق فى لحم الباذنجان
وترش بالملح ويترك على طبق كبير مع وضع الناحية المشقوقة إلى أسفل
ويترك ساعة ثم ينشل ويشطف وينزع منه اللحم * يسخن الزيت فى إناء
ويشوح فيه البصل ثم يضاف إليه لحم الباذنجان والثوم و٢ ملعقة كبيرة
شوربة والطماطم والملح والفلفل ويوضع الإناء على نار هادئة حتى يلين
لحم الباذنجان ثم يوزع الخليط على أنصاف الباذنجان وتحشى به .
* ترص أنصاف الباذنجان فى طبق الفرن . يخلط الجبن المبشور مع

أطباق خفيفة للريجيم

البقسماط الناعم ويرش على وجه الباذنجان وتصب عليه بقية الشورية .
* يغطى طبق الفرن بورقة ألتنيوم . يسخن الفرن متوسط الحرارة
ويوضع فيه الطبق حوالي نصف ساعة .



الغفل الرومى على الطريقة الريفية

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٧٠

المقادير :

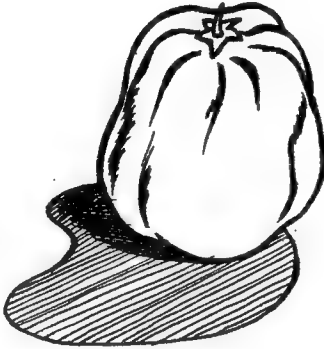
- ٤ قرون فلفل رومى أخضر شرائح فصوص ثوم مدقوق - ٤ حبات
٢- بصلة متوسطة حلقات - ١ طماطم شرائح رفيعة - ملح
ملعقة كبيرة زيت ذرة - ٦ وفلفل .

الطريقة :

- * يسخن الزيت فى إناء ويشوح فيه البصل قليلا ثم تضاف شرائح
الفلفل والثوم ويترك على النار الهادئة مدة خمس دقائق .
* تضاف شرائح الطماطم والملح والفلفل ويترك الخليط على النار
الهادئة حوالى ربع ساعة بدون غطاء .
* يصب فى طبق التقديم ويقدم ساخنا أو باردا مع تزيينه بفروع
البقدونس

أطباق خفيفة للريجيم

ملحوظة : بعض الخضروات تساعد فى تنشيط الكلى والتخلص من البول بسهولة مثل الفجل والجرجير والكرات والشمرد .. كما أنها لا تمدنا إلا بسعورات قليلة جدا اهتمى بها .



الباب الثامن

أطباق سريعة

البيض المحشى بالجينة

البيضه = ١٣٠ سعر حرارى .

المقادير :

٤ بيضات مسلوقة جامدة	ملعقة كبيرة مايونيز منخفض
مقطوعة نصفين - ٥٠ جرام جينة	السعورات الحرارية (يباع فى
مبشورة جروير (حوالى	السوبر ماركت) - ١ ملعقة
٢ ونصف ملعقة كبيرة) - ٢	صغيرة مستردة - ملح وفلفل .

الطريقة :

* ينزع صفار البيض بحذر ويهرس مع الجينة المبشورة والمايونيز
والمستردة والفلفل الأسود .
* تحشى أنصاف البيض بالخلطة ويقدم .

البيض المحشى بالسردين

البيضة الواحدة = ١٥٠ سعر حرارى .

المقادير :

٤ بيضات مسلوقة جامدة ١ ملعقة كبيرة مايونيز منخفض
ومقطوعة نصفين - ١ علبة السعورات - ملح وفلفل .
سردين صغيرة (١٠٠ جرام) -

الطريقة :

* ينزع صفار البيض بحذر ويهرس مع السردين والمايونيز والملح
والفلفل .

* تحشى أنصاف البيض بالخليط ويقدم .

البيض المضروب أوملت

عدد السعرات الحرارية = ١٨٠ .

المقادير :

٢ بيضة - ١ ملعقة لبن منزوع
الدهن أو ماء - قليل من الزبدة
- ملح وفلفل .

الطريقة :

* يضرب البيض ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل .
* يسيح الزبد في الطاسة ويصب عليه البيض مع مراعاة تقليب
الأطراف بالشوكة نحو الوسط . عندما يحمر القرص ينشئ ويقدم على
طبق ساخن .

البيض المضروب بالجبنة والفلفل

السمورات الحرارية فى البيض = ١٨٠ .

السمورات الحرارية فى الحشو = ١٥٠ .

بالنسبة لقرص البيض : نفس المقادير السابقة فى الأومليت .
بالنسبة للحشو :

١ قرن فلفل رومى أخضر شرائح مبشورة (حوالى ٢ ملعقة
رفيعة جدا - ٤٠ جرام جبنة كبيرة) .

الطريقة :

* يضرب البيض ويضاف إليه اللبن وشرائح الفلفل والملح والفلفل .

* يسيح الزيت فى الطاسة ويصب عليه خليط البيض . عندما ينضج

ويحمر لونه يوضع القرص فى طبق ساخن وترش فوقه الجبنة المبشورة .

البيض المضروب بالطماطم

السعرات الحرارية فى البيض = ١٨٠ .

السعرات فى الطماطم = ١٥ .

الطريقة :

* يضاف للبيض المضروب حبة طماطم متوسطة مقشرة وبغرية ويعد بنفس طريقة البيض بالفلفل الرومى .

* ملحوظة : يمكن استبدال حبة الطماطم بـ ٢٥ جرام صلصة طماطم تذاب مع البيض المضروب ويعد بنفس الطريقة السابقة .

**البيض المضروب
بالخلطة المشكلة**

لأربع أفراد - السعرات الحرارية في نصيب الفرد = ١١٠

المقادير :

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ٤ بيضات مضروبة - ٢ ملعقة | (حوالي ٢ بصلة متوسطة) - ٤ |
| كبيرة عصير طماطم - ١ قرن | حبات طماطم حلقات رفيعة - ١ |
| فلفل رومي شرائح رفيعة - | ملعقة صغيرة زعتر - ملح |
| ١٠٠ جرام بصل شرائح رفيعة | وفلفل. |

الطريقة :

* يوضع عصير الطماطم وشرائح الفلفل والبصل في الطاسة ويرفع الخليط على النار مدة خمس دقائق ثم تضاف حلقات الطماطم ويترك على النار مدة ٥ دقائق أخرى مع مراعاة أن الخليط يجب أن يكون غليظ القوام * يخلط البيض المضروب بالزعتر والملح والفلفل ويصب على الخليط ويقلب باستمرار على نار عالية حتى ينضج البيض .

البيض بالخضروات والجمبرى

لأربع أفراد عدد السعرات الحرارية فى نصيب الفرد = ٢٢٠

المقادير :

ربع كيلو جمبرى مسلوقة	الحرارية (يباع فى السوبر
ومقشر - ١٠٠ جرام بسلة	ماركت) - ٤ بيضات مسلوقة
مسلوقة - ٢ ملعقة كبيرة	جامدة حلقات - ملح وفلفل .
مايونيز منخفض السعرات	

الطريقة :

- * يخلط الجمبرى مع البسلة والمايونيز والملح والفلفل .
- * توزع حلقات البيض على ٤ أطباق صغيرة ويوضع فوق كل طبق جزء من خليط الجمبرى .

البيض بالفلفل الرومي في الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٧٠ .

المقادير :

- ٤ بيضات - ٣ قرون فلفل رومي
- عصير طماطم - نصف كوب
- شرائح رفيعة - ١ بصلة متوسطة
- شورية دجاج .
- شرائح رفيعة - ١ ورع كوب

الطريقة :

- * توضع شرائح الفلفل والبصل وعصير الطماطم والشورية في إناء ويرفع على نار هادئة حوالي عشر دقائق .
- * يصب الخليط في طبق الفرن ويكسر فوقه البيض متباعدة ويوضع الطبق في فرن حامى حوالي ربع ساعة حتى ينضج البيض .
- ملحوظة : يمكن تقديمه كطبق رئيسى .

البيض بالجمبرى

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٣٠٠

المقادير :

٨ بيضات مسلوقة جامدة مقطعة	فلفل أحمر - ملح وفلفل - ٥٠
نصفين بالطول - ربع كيلو	جرام جبنة مشورة جروير
جمبرى مقشر ومسلوق - ١	(٢ ونصف ملعقة كبيرة تقريبا)
ملعقة كبيرة دقيق - ١ ونصف	للزينة : بقدونس مفروى وفلفل
كوب لبن منزوع الدسم - ذرة	أحمر.

الطريقة :

* ترص أنصاف البيض فى طبق الفرن (الجهة المقطوعة ملاصقة لقعر الطبق) . ويوضع فوقها الجمبرى .

* يذاب الدقيق فى قليل من اللبن . يسخن بقية اللبن ويصب على الدقيق المذاب ويرفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام ثم يضاف الملح والفلفل والفلفل الأحمر ويترك دقيقتين على النار الهادئة ثم يضاف الجبن المبشور ويصب الخليط فوق البيض .

أطباق خفيفة للريجيم

- * يوضع طبق البيض فى فرن متوسط الحرارة من ١٥-٢٠ دقيقة .
- * يزين الطبق بالبقدونس والفلفل الأحمر ويقدم .
- ملحوظة : يمكن تقديمه كطبق رئيسى .



الباب التاسع

الحلويات

تعتبر الفواكه من أنسب المأكولات فى الصيف .. للحفاظ على الرشاقة . فهى لذيذة الطعم ، منعشة وغنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم كما أنها تقدم لنا عدد ضئيل من السعرات الحرارية فحبه الكمثرى مثلاً لا تتعدى ٦٠ سعر حرارى .. حبة المشمش المتوسطة أقل من ٣٠ سعر حرارى وبعض الفواكه تحتوى على كميات صغيرة من السكر مثل الفروالة والشمام بالمقارنة مع العنب والتين . . . وتناول الفاكهة يوميا يمدنا بالفيتامينات المفيدة للجلد بشرط شراؤها فى موسمها

كيك البرتقال

يحتوى على ٢٤٠٠ سعر حرارى . يقطع إلى ١٢ شريحة كل شريحة = ٢٠٠ سعر حرارى .

المقادير :

ربع كيلو مارجرين - ٥ ملاعق	أو الصيديليات (٥ صفار
كبيرة عصير برتقال - بشر ثلاث	بيض - ٥ بياض بيض - ٢٨٠
برتقالات - ٢٥ حبة "سكارين"	جرام دقيق - ١ باكو بكنج
مهروسة (يباع فى السوبر ماركت	بودر.

الطريقة :

* يخلط المارجرين مع عصير البرتقال وبشر البرتقال والسكرارين وصفار البيض والدقيق .

* يضرب بياض البيض جيدا حتى يصبح هشاً ثم يضاف بحذر إلى الخليط السابق .

* يصب الخليط فى قالب الكيك ويوضع فى فرن حامى مدة ساعة وربع تقريبا حتى ينضج . عند غرس طرف السكين فى الكيك يجب أن يخرج نظيفا فى حالة النضج .

جاتوه الفراولة

لعدد ٦ أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٠٠ سعر

حرارى .

المقادير :

٢ بيضة - ٥٠ جرام سكر بديره	طازجة-١ علبة زيادى بدون دسم
٥٠ جرام دقيق-١ ملعقة صغيرة	(١٥٠ جرام) -ربع كيلو فراولة
بكنج بودر - للتغطية: ثلاثة	للزينة :ثمن كيلو فراولة -
أرباع كوب كريمة لبانى	١ملعقة كبيرة سكر بديره .

الطريقة :

* يوضع البيض والسكر البردة فى إناء غويط فى حمام مائى ويضرب حتى يبيض لون الخليط ويقلظ القوام ثم يرفع من على النار ويستمر فى الضرب حتى يبرد الخليط .

* يضاف البكنج بودر للدقيق ثم يضاف بسرعة إلى خليط البيض .

* يدهن قالب (حوالى ١٨سم) . بالزبدة ويغطى القعر بورقة زبدة وتصب العجينة فى القالب .

اطباق خفيفة للوجيم

- * يسخن الفرن المتوسط الحرارة ويوضع فيه القالب ثلث ساعة حتى ينضج.
- * يترك الجاتوه مدة خمس دقائق داخل القالب ليبرد قليلا ثم يقلب وتنزع ورقة الزبدة ويترك الجاتوه ليبرد .
- * يوضع الجاتوه فى طبق التقديم . يخلط الزبادى بالكرème والفراولة ويغطى الجاتوه بالخليط ويزين الوجه بالفراولة ويرش فوقه السكر البدرة .
- * يوضع الجاتوه فى الثلاجة ليبرد تماما ثم يقدم .

الفتائر المحشية بالخوخ

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٠٠ سعر
حرارى
المقادير :

شرائح رفيعة - بضعة حبات من	ثمن كيلو دقيق - ذرة ملح
التوت أو الفراولة - ١ ملعقة	١ بيضة - ١ ونصف كوب لبن
كبيرة ماء - بضعة نقط من	منزوع الدسم - ثلث ملعقة كبيرة
العسل الأبيض	زبدة - للزينة : قليل من السكر
	للحشو : ٤ حبات خوخ مقطعة

الطريقة :

* يخلط الدقيق مع الملح ويعمل فى وسطه حفرة توضع فيها البيضة
ونصف كمية اللبن ويقلب الخليط ويضرب حتى يصبح متناسقا ثم يضاف
بقية اللبن .

* يسخن قليل من الزبدة فى الطاسة ويصب فيها "مغرفة" من العجين

اطباق خفيفة للريجيم

وتهز الطاسة لفرد العجينة تماما ونحمر الفطيرة من الوجهين . نكرر العملية حتى تنتهى كل كمية العجين . ترص الفطائر فوق بعضها ويحتفظ بها دافئة..

* توضع شرائح الخوخ فى إناء مع التوت أو الفراولة والماء والعسل وترك على نار هادئة حتى تلين الفاكهة .
* توزع كمية الحشو على وسط الفطائر وتلف كل فطيرة حول الحشو وترص فى طبق التقديم ويرش فوقها قليل من السكر .

الشو بالجينة

الكمية من ١٥ - ٢٠ وحدة شو . كل وحدة شو = ٣٠ سعر حرارى

المقادير :

٤٠ جرام مارجرين - ثلاثة أرباع	جينة بيضة - ٤ ملاعق كبيرة
كوب ماء - ٥٠ جرام دقيق	زبادى بدون دسم - ذرة مسحوق
(حوالى ٢ ونصف ملعقة كبيرة)	كارى (اختيارى) - ١ ملعقة
٢ بيضة مضروبة - للحشوة ١ كيلو	كبيرة بقدونس مفرى .

الطريقة :

* تعد العجينة : يسخن المارجرين مع الماء على النار الهادئة حتى يسيح المارجرين ويبدأ الخليط فى الغليان فيرفع من على النار ويضاف إليه الدقيق بسرعة .

* يعاد الخليط إلى النار الهادئة مع الاستمرار فى التقليب . عندما لا تلتصق العجينة بالإثناء يرفع من على النار ويترك ليبرد قليلا ، ثم يضاف البيض واحدة بعد الأخرى .

* ترص حوالى ١٥ أو ٢٠ قطعة شو فى صينية مدهونة بقليل من الزبدة . يسخن الفرن الحامى وتوضع فيه الصينية حوالى عشر دقائق ثم

أطباق خفيفة للوجيم

تهدأ النار ويترك الشو مدة ١٥ دقيقة أخرى حتى يتم النضج ثم يترك ليبرد .

* تخلط مواد الحشو ويقطع كل "شو" إلى نصفين ويوزع الحشو بداخله ثم يرص فوق ورق الحس ويقدم .

حلوى الكمثرى فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٠٠

المقادير :

٤ حبات كمثرى مقشرة ومنظفة أربع كوب عصير برتقال - ١
ومقطعة إلى أربع - ١ وثلاثة ملعقة صغيرة قرفة .

الطريقة :

* ترص الكمثرى فى طبق الفرن ويصب فوقها عصير البرتقال وترش القرفة .

* يسخن الفرن الحامى ويوضع فيه الطبق حوالى نصف ساعة .

* يقدم ساخنا أو باردا مع الزبادى بدون دسم حسب الرغبة .

جاتوه الفواكه المثلجة

لعدد ٨ أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠

المقادير :

٨ شرائح عيش أفرنجي بايت فواكه مشكله مسلوقة - سائل
منزوع منه الجزء الجاف - ١ كيلو نضج الفواكه .

الطريقة :

- * تسلق الفواكه فى الماء حتى تنضج (تفاح وفروالة مثلا) .
- * توضع شريحة عيش أفرنجي فى وسط الطبق وتسقى بسائل النضج..
- * تقطع ٥ شرائح عيش إلى ٣ قطع وترص القطع حول محيط الطبق فى الداخل .
- * توضع الفواكه فوق شرائح العيش وتغطى بالشريحتين المتبقيتين ويصب فوقها بقية سائل النضج . يغطى بطبق ثقيل .
- * يترك الطبق ليلة كاملة فى الثلاجة ثم يقلب فى طبق التقديم .

حلوى البرقوق فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٩٠
المقادير :

ربع كيلو برقوق - ١ ملعقة	نصف ملعقة فانيليا - ٢ نقطة
صغيرة مسحوق القرفة - ٢	عسل أبيض - ١ ملعقة صغيرة
صفار بيض - ٢ علبة زبادى	"كوردون رول" مبروس .
منزوع اللب (٣٠٠ جرام)	

الطريقة :

* يقطع البرقوق إلى نصفين وتنتزع النواه ويرص فى طبق الفرن ويرش فوقه نصف كمية القرفة .

* يضرب البيض مع الزبادى والفانيليا والعسل ثم يصب الخليط على البرقوق .

* يوضع الطبق على حمام مائى ويوضع فى الفرن المتوسط الحرارة حوالى نصف ساعة .

اطباق خفيفة للريجيم

* ترش بقية القرفة والكورنفلاكس على الوجه ويقدم ساخناً أو بارداً حسب الرغبة .



حلوى الخوخ فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد = ٨٠ سعر حرارى
المقادير :

٤ حبات خوخ كبيرة (زنة ١٨٠ جرام الواحدة) - ثلاثة
أرباع كوب عصير البرتقال بدون سكر .

الطريقة :

- * يقشر الخوخ ويقطع إلى نصفين وتترك النواه .
- * يرص الخوخ فى طبق الفرن ويصب فوقه عصير البرتقال ويوضع فى فرن متوسط الحرارة مدة عشرين دقيقة .
- * يقدم ساخنا أو مثلجا .
- ملحوظة : فى حالة عدم اتباع الريجيم تقدم الكريمة اللباني الطازجة مع الخوخ ويرش فوقه قليل من السكر .

حلوى التفاح فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٣٥ سعر
حرارى
المقادير :

٤ تفاحات كبيرة - ٥٠ جرام
سكر (حوالى ٢ ملعقة كبيرة)
٤ ملاعق كبيرة كريمة لبانى
طازجة (اختيارى) .
ثلاثة أرباع كوب عصير تفاح -

الطريقة :

- * يقر التفاح ويرص فى طبق الفرن ويوزع السكر بداخل التفاح المقور ويرش عليه عصير التفاح .
- * يسخن الفرن متوسط الحرارة ويوضع فيه التفاح حوالى نصف ساعة حتى يلين تماما .
- * يقدم مع الكريمة حسب الرغبة .

سلطة الفواكه الطارجة

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠ سعر
حرارى
المقادير :

٢ تفاحة مقشرة ومقطعة	جريب فروت مقشرة ومقطعة
حلقات رفيعة - ١ موزة مقشرة	حلقات ومنزوعة البذور - ١٠٠
ومقطعة حلقات رفيعة - عصير	جرام عنب بدون بذور .
ليمونه - ٣ برتقالات - ١ حبة	

الطريقة :

* يرش عصير الليمون على حلقات التفاح والموز حتى لا يسود لونه .
* تقشر البرتقالة واحدة وتنزع بذورها وتقطع حلقات . تعصر البرتقالتان المتبقيتان .
* يخلط حلقات البرتقال والجريب فروت والعنب والتفاح والموز ويضاف عصير البرتقال ويقدم .

سلطة الفواكه الناضجة

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٢٠
المقادير :

١ تفاحة - ٢ برتقالة - ١ جريب مقطوعة نصفين - ١ ونصف
فروت - ٨ حبات مشمشية كوب عصير برتقال بدون سكر .

الطريقة :

* يقطع البرتقال والجريب فروت إلى حلقات بدون تقشير وتوضع في إناء ويضاف إليها المشمشية وحلقات التفاح .
* يصب عصير البرتقال على الفواكه ويغطى الإناء ويرفع على النار حوالي ثلث ساعة حتى تنضج الفواكه .
* يقدم الطبق ساخناً أو بارداً حسب الرغبة .

سلطة المشمشية والموز

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٣٠

المقادير :

٢ ثمن كيلو مشمشية - ٢ أصبع	(١٥٠ جرام) - بضعة نقط من
٢ ملعقة صغيرة عصير	العسل الأبيض - رشة جوزة
ليمون - ١ ملعقة كبيرة زبيب -	الطيب (اختياري) .
أعلة زبادى بدون دسم	

الطريقة :

- * تنقع المشمشية طوال الليل فى الماء .
- * يقشر الموز ويقطع ويخلط بعصير الليمون .
- * توضع المشمشية فى إناء مع قليل من سائل النقع ويضاف إليها الموز والزبيب ويوضع الخليط فى طبق التقديم .
- * يحلى الزبادى بالعسل ويصب على خليط المشمشية وترش جوزة الطيب . يوضع الطبق فى الثلاجة قبل التقديم .

سلطة الفراولة والعنب

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٣٠

المقادير :

ربع كيلو فراولة - ربع كيلو	كبيرة سكر بديره - ذرة جنزبيل
عنب - ١ شمامة صغيرة -	(اختياري) ١- علبة زبادى
عصير وبشر برتقالة ١- ملعقة	بدون دسم (١٥٠ جرام).

الطريقة :

- * تقشر الشمامة وتقطع مكعبات .
- * ينزع بذر العنب وتنظف الفراولة وتقطع شرائح .
- * توضع جميع الفواكه فى طبق غويط .
- * يخلط بشر البرتقال مع عصير البرتقال والسكر والجنزبيل ويصب على الفواكه ويترك بضعة ساعات ليتشرب مع التقليب برقة من وقت لآخر .
- * يضرب الزبادى ويصب على الفواكه ويقدم مثلجا .

حلوى الأناناس
المثلجة

لعدد ٦ أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١١٠

المقادير :

١ علبة أناناس قطع صغيرة	عصير ليمون - ٢ علبة زبادى
(حوالى ٤٠٠ جرام) - ٥٠ جرام	بدون دسم (٣٠٠ جرام) .
سكر بדרه - ١ ملعقة كبيرة	

الطريقة :

* تتشّل قطع الأناناس ويوضع السائل فى إناء ويضاف إليه السكر وعصير الليمون ويرفع على النار حتى يغوب السكر ثم يترك ليبرد ثم يضاف إليه الزبادى .

* يوضع الخليط فى "الفريزر" . عندما يبدأ يتجمد يخرج من الثلاجة وتضاف إليه قطع الأناناس ثم يعاد إلى الفريزر حتى يجمد تماما .

* يخرج الخليط من الفريزر ويترك فى الثلاجة حوالى ساعة ثم يقدم .

جيلى المشمشية

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٥٠

المقادير :

ربع كيلو مشمشية - ١ ملعقة	بدون دسم - ١ ملعقة صغيرة
كبيرة جيلاتين - ربع كوب ماء	فانيليا سائلة .
ساخن - ٢ ملعقة كبيرة لبن بدرة	

الطريقة :

- * تنقع المشمشية فى الماء طوال الليل .
- * يذاب الجيلاتين فى الماء الساخن .
- * توضع المشمشية مع الجيلاتين واللبن والفانيليا فى الخلاط .
- * يضاف للخليط قليل من سائل نقع المشمشية ليصبح مثل الكريمة.
- * يصب فى أكواب ويوضع فى الثلاجة ليجمد .

جيلي البرتقال

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١١٠

المقادير :

٣ كوب عصير برتقال بدون	١ ونصف كوب زبادى بدون دسم
سكر - ٢٥ جرام من مسحوق	- ١ برتقالة مقشرة حلقات
الجيلاتين (حوالى ملعقة كبيرة) -	للزينة.

الطريقة :

* يضاف مسحوق الجيلاتين إلى عصير البرتقال ويذوب على نار هادئة مع التقليب .

* يترك الخليط حتى يبرد ثم يضاف إلى الزبادى مع الضرب .

* يصب الخليط فى القالب وعندما يبرد يوضع فى الثلاجة حتى

يجمد ثم يقلب فى طبق التقديم ويزين بحلقات البرتقال .

جيليس البرتقال
والأناناس

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٥٠

المقادير :

ثلاثة أرباع كوب ماء - ٣ ملاعق
صغيرة جيلاتين - ١ كوب عصير
أناناس - عصير برتقاله - ١
علبة زبادى بدون دسم (١٥٠ جرام) - حلقات برتقال للزينة .

الطريقة :

* يسخن الماء فى إناء يذاب فيه الجيلاتين ويضاف إليه عصير
الأناناس وعصير البرتقال ثم يصب فى القالب ويترك ليبرد ثم يوضع فى
الثلاجة .

* عندما يبدأ يتجمد يضرب الزهادى جيدا ويضاف إليه ثم يعاد إلى
الثلاجة حتى يجمد تماما .

* يزين بشرائح البرتقال ويقدم .

موس البرتقال

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٧٥

المقادير :

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ٢٥ جرام عسل أبيض (حوالي | (٣٠٠ جرام) - ٢ بياض بيض - |
| ملعقة كبيرة) - عصير وبشر | قليل من شرائح قشر البرتقال |
| برتقالة - ٢ ملعقة صغيرة عصير | للزينة . |
| ليمون - ٢ علبه زبادى بدون دسم | |

الطريقة :

- * يخلط العسل مع عصير البرتقال وعصير الليمون ثم يضاف إليه بشر البرتقال والزبادى .
- * يضرب البياض جيدا حتى يصبح متماسكا ثم يضاف إلى خليط العسل ويوضع فى طبق التقديم ويزين بقشر البرتقال وبشملج فى الشلجة .
- ملحوظة : يقدم " الموس " مثلجا قبل انقضاء ساعة حتى لا يتفكك .

سوس التفاح

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠
المقادير :

- ٤ تفاحات كبيرة مقشرة ومقطعة ٢ صغار بيض - ٢ بياض بيض -
حلقات رفيعة - عصير ليمون - ذرة قرفة .

الطريقة :

- * توضع حلقات التفاح فى إناء مع عصير الليمون ويغطى ويرفع على نار هادئة حتى يلين ثم يهرس لتحويله إلى بيوريه ويترك ليبرد .
- * يضاف صغار البيض إلى بيوريه التفاح .
- * يضرب البياض جيدا حتى يصبح هشاً متماسكاً ويضاف برقه وحذر وترش القرفة على الوجه .
- * يقدم مثلجاً مع مراعاة عدم تركه فى الثلاجة أكثر من ساعة .

كوكتيل عصير
الفواكه

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٤٠

المقادير :

١ ورع كوب عصير البرتقال بدون أناناس بدون سكر - مياه
سكر - ١ ورع كوب عصير غازيه - قطع ثلج .

الطريقة :

- * يوزع عصير البرتقال والأناناس على ٤ أكواب قلاً حتى نصفها .
- * تضاف قطع الثلج وتكمل الأكواب بالمياه الغازيه .

الموز باللبن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ١٢٥

المقادير :

- ٢ موزة مقشرة - ١ لتر لبن
- منزوع اللبسم - ٤ قطع ثلج .

الطريقة :

- * توضع جميع المواد فى الخلاط .
- * يقدم فى أكواب كبيرة .

مشروب البرتقال

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٧٥

المقادير :

٢ ونصف كوب عصير برتقال بدون سكر - ١ ونصف كوب زبادى
بدون دسم - ٤ قطع ثلج .

الطريقة :

- * توضع جميع المواد فى الخلاط .
- * يقدم فى أكواب كبيرة .

مشروبات القهوة

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠

المقادير :

٢٥ جرام كاكاو (حوالي ملعقة ٢ ملعقة صغيرة قهوة فورية - ٤
كبيرة) - (الترابن بدون دسم - قطع ثلج .

الطريقة :

* توضع جميع المواد في الخلاط .

* يقدم المشروب في أكواب كبيرة .

اشرب الماء .. وابتعد عن الكوكاكولا وغيرها الغنية بالسعورات
الحرارية والماء يعتبر مثاليا للقضاء على العطش كما أنه لا يمدنا بأي
سعورات حرارية .

تم بحمد الله

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٢	المقدمة
٢٣	الباب الأول : الشوربات
٢٤	شورية الطماطم
٢٥	شورية البصل
٢٦	شورية الدجاج
٢٧	شورية السمك
٢٨	شورية السبانخ
٢٩	شورية البسلة
٣٠	شورية الخضار بالمكرونه
٣١	شورية القرنبيط
٣٢	شورية الليمون
٣٣	الباب الثانى : السلطات والمشهيات
٣٤	سلطة الخيار والزبادى
٣٥	سلطة الكرنب
٣٦	سلطة السبانخ
٣٧	سلطة مشكلة

تابع الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٣٩	السلطة الخضراء
٤٠	سلطة الفاصوليا الخضراء
٤١	السلطة على الطريقة الإيطالية
٤٢	السلطة على الطريقة اليونانية
٤٣	سلطة الطماطم بالأنشوجة
٤٤	السلطة على الطريقة الفرنسية
٤٦	سلطة البنجر
٤٧	سلطة البيض والخيار
٤٨	سلطة الخرشوف
٤٩	سلطة الأرز بالجمبرى
٥٠	سلطة الدجاج على الطريقة الإيطالية
٥١	الباب الثالث : الصلصات
٥٢	صلصة الليمون
٥٣	صلصة الزبادى بالليمون
٥٤	صلصة الكارى
٥٥	صلصة الطماطم

تابع الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
صلصة خفيفة للسلطة	٥٦
صلصة طماطم خفيفة للسلطة	٥٧
الباب الرابع : الطيور	٥٨
الدجاج بالليمون	٥٩
الدجاج بالخضروات	٦١
الدجاج على الطريقة الإيطالية	٦٣
الدجاج المحشى	٦٥
الدجاج المشوى بالليمون	٦٦
الدجاج بعش الغراب	٦٨
الدجاج بالأرز	٧٠
الرومى على الطريقة الإيطالية (أو الدجاج)	٧١
الدجاج بالقلقل الرومى والمايونيز	٧٢
الدجاج بالجزر والكرفس	٧٣
الديك الرومى على الطريقة البرتغالية	٧٤
الديك الرومى بالكارى	٧٥
الديك الرومى بالقرنبيط	٧٧

تابع الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
الديك الرومى على الطريقة الإيطالية	٧٩
الرومى بصلصة " مورنى "	٨٠
الباب الخامس : اللحوم	٨١
الريش الضانى بالفلفل الحراق	٨٢
صدر الحروف المعشى	٨٤
اللحم على الطريقة الهنغارية بالزبادى	٨٥
اللحم بصلصة الطماطم والمستردة	٨٧
اللحم بالمستردة والزبادى	٨٨
اللحم بالكارى	٨٩
اللحم البتلو بالفلفل الحراق	٩٠
اللحم البتلو بالشوم والطماطم	٩١
اللحم المعشى بالأعشاب	٩٢
اللحم بالكوسة	٩٣
اللحم الضانى على الطريقة الشرقية	٩٤
كفتة اللحم بصلصة الطماطم	٩٥
اللحم الضانى المشوى	٩٦

تابع القهوس

رقم الصفحة	الموضوع
٩٧	الحم المشوى بصلصة الطماطم
٩٨	الكلاوى على الطريقة الرفية
٩٩	الكلاوى بالكارى
١٠٠	الكبدة المشوية
١٠٢	الباب السادس : الأسماك
١٠٣	ترانشات السمك بصلصة الطماطم فى الفرن
١٠٥	ترانشات السمك بالصلصة البيضاء فى الفرن
١٠٦	ترانشات السمك بالخضروات فى الفرن
١٠٧	ترانشات السمك بالمستردة فى الفرن
١٠٨	السمك فى ورق الألمنيوم فى الفرن
١٠٩	ترانشات السمك بالليمون فى الفرن
١١٠	ترانشات السمك بالبطاطس فى الفرن
١١٢	سمك موسى بالسيانخ
١١٣	السمك على الطريقة البرتغالية بصلصة الطماطم
١١٤	كفتة السمك
١١٥	كدجبرى

تابع الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
ترانشات السمك بالطماطم	١١٦
أسياخ السمك المشوى	١١٧
الباب السابع : الخضروات	١١٩
الخضروات المشوية	١٢٠
الخضروات المشكلة (التلى)	١٢١
الخضروات بالكارى	١٢٢
الخضروات بصلصة " مينى "	١٢٣
البصل فى الفرن	١٢٥
فطيرة السبانخ	١٢٦
الكوسة على الطريقة الفرنسية	١٢٨
عش الغراب على الطريقة اليونانية	١٢٩
الخرشوف المسلوق	١٣٠
سلطة الخرشوف الروسية	١٣١
الخرشوف المحشى بعش الغراب والأرز	١٣٢
الجزر بالزنجبيل	١٣٣
بيوريه الجزر	١٣٤

تابع الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
القرنبيط فى القرن	١٣٥
صينية البطاطس فى القرن	١٣٦
فطائر البطاطس	١٣٧
البطاطس المحشية بالجبنه	١٣٨
الخلطة بالجبنه الروكفور	١٣٩
الفصوليا بصلصة الطماطم	١٤٠
الكوسة بالطماطم	١٤١
الباذنجان فى القرن	١٤٢
الفلفل الرومى على الطريقة الريفية	١٤٤
الباب الثامن : اطباق سريعة	١٤٦
البيض المحشى بالجبنه	١٤٧
البيض المحشى بالسردين	١٤٨
البيض المضروب أوملت	١٤٩
البيض المضروب بالجبنه والفلفل	١٥٠
البيض المضروب بالطماطم	١٥١
البيض المضروب بالخلطة المشكلة	١٥٢

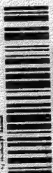
هذا الكتاب

★ يحتوى على مجموعة من المأكولات الخفيفة للرجيم الذى
يؤدى إلى اللياقة البدنية و يحافظ على حيوتك فى
وقت وجيز من يومك ، إنك سوف تحصل فى النهاية على
رجيم ولياقة بدانية سليمة كما لو كنت عضواً فى
ناد خاص يدريك .

★ إن مجموعة الاطباق المقدمة فى هذا الكتاب قد وضعت على
أسس علمية من حيث القيمة الغذائية التى تتناسب مع جميع
الاعمار من الجنسين .

الناشر

Bibliotheca Alexandrina



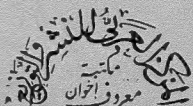
0199006

الم

بالملكة

مكتبة

ت : ٧



اسكندرية - ٤ ش سعد زغلول - ت : ٨١ - ٨٨

القاهرة - ٤٢ ب ش رمسيس - ت : ٥٧٤٣٦١١